



### 材料(1人分)

- (A) [ ごはん……………茶碗1杯  
      鮭フレーク……………大さじ2  
      ゆで卵……………1コ  
      焼き海苔……………1枚

### 作り方

1. ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせる。
2. ラップの上に1.をのせ、真ん中にゆで卵をのせて、丸くにぎる。
3. 2.に焼き海苔を巻いて完成!

※コンビニなどのゆで卵を利用すると時短で簡単!



朝ごはんを食べて  
元気に1日を  
スタートさせよう!

大分県