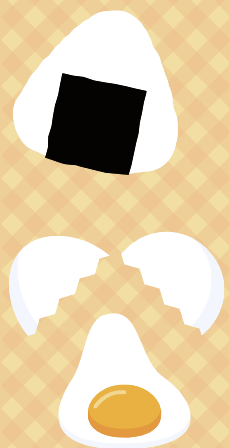


作り置きで楽しい朝食を！

自分の好みで
アレンジ！



卵巻きご飯

(358kcal)



のり巻きご飯

(342kcal)

具材

×

ご飯



ご飯巻き

作り置きで楽しい朝食を！



- 朝食を準備する時間がない時は、前日に準備しましょう。
- ラップの上に卵の薄焼きまたはのりを敷き、お好みの食材を、自分流の「ご飯巻き」へ、アレンジしましょう！
- そのままぴっちりラップをして、冷蔵庫に入れて保存しましょう。
- 召し上がる直前に、電子レンジで600Wで20～30秒程度温め、向きを変えて様子をみながら再度温めると、さらにおいしく召し上がれます。
(1～2日のうちに食べ切りましょう)

卵巻きご飯 <1食分>

- ・ごはん（お茶碗1杯）
- ・薄焼き卵（卵1個、塩少々）
※大きく焼きましょう
- ・肉そぼろ（ひき肉10g、醤油少々）
※よく炒めましょう
- ・レタス（葉1/4枚）

のり巻きご飯 <1食分>

- ・ごはん（お茶碗1杯）
- ・ハム（1～2枚）
- ・レタス（葉1/4枚）
- ・マヨネーズ
- ・のり

