

ラップ巻きごはん (2種)

《材 料》(4人分)

ごはん 460g(230g)

ウインナー.....2 本
ピーマン.....1/4 個
塩・こしょう.....少々
黒ごま.....適量

かにかま.....1 本
きゅうり.....小 1/2 本
ゆかり.....適宜

ラップ・巻きす

具はお好み
でもOK!



《下ごしらえ》

- A ピーマンは種、へたをとり細切りにする。ウインナーと一緒に塩・こしょうをふりフライパンで焼く。
- B かにかまは粗くほぐす。きゅうりは細切りにし、塩もみをして水気をよく絞る。

《作 り 方》

ごはんを2等分にする。

ラップにごはんをうすくのせ、
AとBそれぞれの具をのせて
しっかり巻く。

パットにごま、ゆかりを広げて転がす。
人数分に切り、盛り付ける。



ラップ巻き
ごはん