

ハムえびたまおにぎり

材料	分量（4人分）	作り方
ごはん（米2合） 太えび 卵 ブロッコリー ミニトマト プロセスチーズ 塩 油 ハム のり	520 g 60 g 4個 小房8個（80 g） 6個 20 g 小1/4 小4 4枚 4枚	① 太えびは洗って、茹でてから殻をむき、頭を取り、背ワタを取り半分は刻み、二等分にする。残りも二等分しておく。 ② ブロッコリー小房に分けて、熱湯で2分ゆでる。 ③ ミニトマトは6等分に切る。②のブロッコリーをミニトマトの大きさに合わせて切る。プロセスチーズは1cm角に切る。 ④ ボウルに卵を割り、刻み海老、③、塩を加えて混ぜる。 ⑤ 卵焼き器に油を熱し、④を半量流し入れえびを置き、弱めの中火で焼き、片面が固まってきたら折りたたみ、弱火で中まで火を通す。同様にオムレツを2個つくる。粗熱がとれたら半分に切る。 ⑥ ラップを敷き、その上にのりを横長に置き、中央に下から半分までキッチンバサミで切り込みを入れる。 ⑦ のりを4区画に分け、左の2区画にはごはんをのせ、右下にハム1枚、右上に⑤をのせ、右下から順に折りたたんでいく。 下に敷いておいたラップに包み、5分ほどなじませてから半分に切る。全部でおにぎりを4個つくる。

