



ハム巻きアスパラのおにぎらず



《材料…4人分》

ご飯	600g	アスパラガス	4本
焼きのり	4枚	薄切りハム	6枚

【作り方】

- ① アスパラは下3分の1をピーラーで皮をむき、鍋で茹でる。5cmの長さで3本に包丁で切る。
- ② ハムを2等分し、アスパラに巻く。
- ③ ラップの上にななめに焼きのりを置き、真ん中にご飯の半量をのせる。
- ④ ②を③の上にたてに並べる。残りのご飯を上のにせる。
- ⑤ のりの角を中央に向けて折る。ラップで包みマスキングテープをアスパラと同じ方向に貼る。
- ⑥ 少し時間を置いてなじませる。
- ⑦ 食べやすいようにようじで数か所さす。アスパラが輪切りになる方向に包丁で切る。

1人分栄養価

熱量	291kcal
たんぱく質	8.0g
食塩相当量	0.4g

ポイント

お塩を使わなくてもハムの塩味でおいしく食べられます！

子どものころからの適塩，減塩が大切です。
素材の味を味わえるよう，薄味に！

