

ごちそう！肉巻きチーズおにぎり



★材料（4人分）

ごはん	6 0 0 g	
コーン（缶）	6 0 g	
青のり	小さじ 1	
ピザ用チーズ	4 0 g	
牛薄切り肉	8 枚	
油	大さじ 1 / 2	
A	しょうゆ	大さじ 1 ・ 1 / 2
	みりん	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1

ボリューム満点！
中からチーズがとろ～り♪

《1人分栄養価》

エネルギー	496kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	19.6g
食塩相当量	1.4g

★作り方

- ①ごはんをコーンと青のりを加えて混ぜる。8等分にして中にチーズを加えて俵型に握る。
- ②牛肉を広げ、①に巻き付ける。
- ③フライパンに油をひいて中火にかけ、②の巻き終わりを下にして焼く。焼き色が付いたら向きを変えて全体を焼く。
- ④肉に火が通ったらAを加えて絡める。
- ⑤器に盛り、お好みでサラダ菜とミニトマトを添える。