

# 阿波ライスバーグ

チャーハンを焼きおにぎり感覚で！冷めてもおいしい。  
これを食べただけで、満腹感があります。

佐那河内中学校 ★吉田 梨央★

材料 …2人分

●ごはん	240g
●こまつな	60g
●生しいたけ	2枚
●にんじん	50g
●たまねぎ	60g
●ちりめんじゃこ	10g
●いりごま	6g
●濃口しょうゆ	3g
●卵	2個
●ごま油	6g
*付け合わせ	
●レタス	20g
●ミニトマト	30g



1人分栄養価

●エネルギー / 382kcal	●たんぱく質 / 14.8g
●脂質 / 11.6g	●炭水化物 / 53.0g
●ナトリウム / 313mg	●食塩相当量 / 0.8g

\*野菜総重量 / 110g

## 作り方

- ① こまつなはゆでて水気をしぼり、細かく切る。
- ② 生しいたけ、にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- ③ ポールにごはんを入れ、溶き卵を混ぜる。次に①、②、ちりめんじゃこ、いりごま、濃口しょうゆを加えてよく混ぜる。
- ④ ホットプレートにごま油を熱して、③をふたつに分けて丸く焼く。裏返して表面をパリパリに焼く。
- ⑤ 皿に付け合わせの野菜をおき、④を盛り付ける。