

★ エコ作 ピュアヴェールを使ったおにぎらず ★

おにぎらずとは・・・

おにぎりを握らず、サンドウィッチの様に具を挟みます。
 色々な具をたくさん入れることができ、持ち運びにも、食べる時
 にもとっても便利なおにぎらずです。

(1個分)

ピュアヴェール	2枚	ささみ燻製	お好きな量	塩	少々
寿司のり	1枚	明太子	お好きな量	マヨネーズ	少々
ご飯	お茶碗半分				



① ラップを敷き、寿司のりを広げます。
 ご飯を置き、平らにします。



② ピュアヴェールを置き、ささみ・明太子
 お好きなものをたくさんおせて。
 塩・マヨネーズなどでお味を調整。



③ 寿司のりでご飯を折りたたみます。



④ ラップで包み、そのままTAKEOUT。



⑤ おにぎらずの中身はこのようなかんじです。