



いい朝  
プロジェクト  
Hello! Good morning!



箸で食べる！めんたい  
チーズ焼きおにぎり



※写真はイメージです。

調理時間  
約 15 分

1人あたり  
カロリー  
443  
kcal



# 箸で食べる!めんたいチーズ焼きおにぎり

●調理時間/約15分 ●カロリー/443kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

## 【材料2人分】

A	ごはん	300g	大葉	2枚
	和風だし(顆粒)	小さじ1	シュレッドチーズ(生食用)	20g
	炒りごま(白)	小さじ2	明太子	2本
	かつおぶし	2g	ごま油	大さじ1

## 【作り方】

- ①.明太子の皮をとってほぐし、1本半分の明太子とAをボウルに入れて切るように混ぜる。  
※明太子の大きさには個体差があるので、味を見て量を調整してください。
- ②.①を4等分に分け、しっかりと形を整える。
- ③.ごま油をフライパンで熱し、②を焼く。全面に焼き色を付ける。
- ④.きれいな焼き色がついたら器に盛り、大葉・シュレッドチーズ(生食用)・残しておいた明太子を上に盛りつける。

※シュレッドチーズは必ず生食可のものを使用して下さい。

※調理時間は目安です。 ※ご利用の調理器具等により加熱時間は異なります。 ※カロリー表示値は、目安です。

2025.11.22②