

健康づくりレシピ

美唄市食生活改善推進協議会

美唄の美味しいお米を使った
おすすめレシピ♪

ハン 飯バーガー



…材料（1個分）…

- ごはん 100g
- ごま油 適量
- お好みの具

～おすすめの具材～

- ① ボイルウィンナー&スライスチーズ&リーフレタス
- ② たまごサラダ&ブロッコリー

…作り方…

- 1 ラップの上にご飯をのせ、その上にラップをかける。

- 2 ①を手のひらで押しつぶしながら直径12cmくらいの平たい円になるように伸ばす。



- 3 ②の片面に薄くごま油をぬり、熱したフライパンでごま油をぬった面から焼き、両面をしっかりと焼く。



- 4 クッキングシートに③と具材をのせ、半分に折ってキャンディーのように包んだら完成。



1個当たり ① エネルギー 386kcal / 塩分1.4g ② エネルギー 320kcal / 塩分0.7g