

## 今月のライス★シェアメニュー

### ライスサンド (いっきさん投稿)

#### ★材料★ (2人分)

- ご飯 400g
- 具 (好きなものを) 適量
- のり 2枚
- クッキングシート

#### ★作り方★

- ①クッキングシートを広げ、その上に海苔を置き、上にご飯を敷く。これをもう1セット作る。
- ②①で作ったうちの1つに、好きな具をのせる。
- ③①と②を、具を挟むように重ねる。
- ④崩れないようにしっかりおさえ、クッキングシートで包む。
- ⑤半分に切ったらできあがり。



写真は鶏の照り焼きときんぴら  
ごぼうを挟んだんだって！  
とっても美味しそうだね！！

