

沖縄料理が食べたい！というスタッフのリクエストにこたえて今回は沖縄料理に挑戦しています。  
しかし！歯医者で食べるランチですから、かみかみすることを忘れてはいけません。  
しっかり前歯が使えるメニューにいたしました。

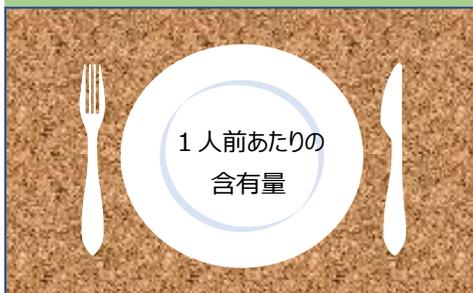


## ポーク卵おにぎり

2022/11/9

| 材料    | 4   | 人前 | 調味料 |       |
|-------|-----|----|-----|-------|
| スパム   | 4   | 枚  | 砂糖  | 大さじ 1 |
| 卵     | 2   | 個  |     |       |
| ごはん   | 350 |    |     |       |
| 焼き海苔  | 2   |    |     |       |
| ほうれん草 | 0.5 | 束  |     |       |

## 栄養成分表



|       |                  |
|-------|------------------|
| 337   | Kcal<br>エネルギー    |
| 129.4 | ミリグラム<br>コレステロール |
| 37.3  | グラム<br>炭水化物      |
| 0.9   | グラム<br>食塩相当量     |

## 作り方

- ① ほうれん草はゆでて水にとりよく絞って切る
- ② 卵を溶き、砂糖を混ぜ、ほうれん草入り卵焼きをつくる
- ③ スパムは5mm厚に切って焼く。
- ④ 海苔の手前にごはん、スパム、卵焼きをのせてご飯を重ねて、ぐるりと巻き、形を整える
- ⑤ 海苔がなじんだら、半分に切る。