



おもしろ飯^{はん}バーガー

【材料】4個分

レトルト赤飯	200g
ハム	4枚
スライスチーズ	2枚
レタス	2～3枚
きゅうり	1/2本
プチトマト	4個
マスタード	適宜
バター	10g

【作り方】

- ① 赤飯は数か所に穴をあけ、電子レンジで2～3分加熱する
- ② 4等分し、1つずつ軽く丸め、ラップの間にはさみ手のひらで押しつぶし、ハムと同じ程の丸形に薄くのばす（めん棒をつかう）
- ③ フライパンにバターを入れ、②の赤飯をうっすら焼き冷ます
- ④ マスタードをお好みので塗り、レタス、ハム、きゅうり、チーズ、輪切りトマトをはさみ、二つ折りシラップで包む。

*季節の野菜をお好みでたっぷりサンドしてください。ツナ、マヨネーズ、ケチャップなども美味しいです。

