

中からチーズがとろ～り

チーズキンパ風おにぎり

「混ぜて・包んで・レンジ」
で簡単！



材料（1個分）

- ・ご飯……お茶碗 1 杯くらい
- ・キムチ……50g（ひとつかみ程度）
- ・焼きのり（板のり）……1枚
→8 切の場合は 8 枚を正方形に並べる
- ・ピザ用とろけるチーズ……20g（ひとつかみ程度）

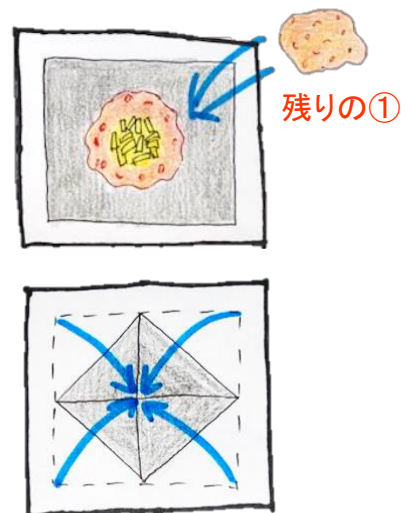
キンパ風味 UP のアレンジ法

- 焼きのりを韓国のに
- コチュジャンを少量加える

作り方

- ①ボウルにご飯とキムチを入れてよく混ぜる。
- ②サランラップを広げ、その上に焼きのりを置く。
- ③焼きのりの中央に①の半量をのせて、
その中央にチーズ、その上に残りの①をのせる。
- ④焼きのりの 4 つの角が中心にくるように折りたたみ、
サランラップで包む。
- ⑤電子レンジ(500W)で 1 分 30 秒間、加熱する。

ツナ缶も一緒に混ぜると
栄養バランス UP!



※出来上がり直後はやけどに注意！

★完成★