

人気**ブ**ロ**ガ**ーに聞く

季節に**オ**ス**メ**の**料**理を教えてください！



今回の料理ブロガー様とお料理

「44 食堂」
ささきのりこ 様



おしゃれかつボリュームな「オカズ」をはじめ、お手軽な「ランチ」や彩り豊かな「ベントウ」、そしてスイーツ感満点の「オヤツ」など、多岐にわたってレシピや料理を紹介している人気料理ブロガーのささきのりこさんのサイトです。今回ご紹介するのは、

✓
エビフライまき弁当



🍴 材料（1本分）

海苔 …………… 1 枚
ごはん …………… 茶碗多め 1 杯
エビフライ …………… 2 本
ウスターソース …………… 大さじ 1～2 杯
サニーレタス …………… 2 枚
マヨネーズ …………… 適宜
白ごま …………… 適宜

🍴 作り方

- ①海苔の上にご飯を広げサニーレタスを置く
- ②エビフライにウスターソースをしっかりと付け①に置き巻く
- ③食べやすいサイズに切って並べ、マヨネーズと白ごまを振る

POINT

- ①エビフライにウスターソースはしっかり浸すのがおすすめ
- ②好みに合わせて、マヨネーズを追加してもOK



「44 食堂」 ささきのりこ

フードコーディネーター・料理研究家・食品衛生責任者。雑誌や Web で多くのレシピを提供。

うまくバランスを取りながら、忙しくがんばる方にも簡単に美味しく料理を楽しんでもらえたら嬉しいです。

<http://44shokudo.blog.jp> インスタグラム「@nolyric_sl」