スパムライスバーガー



調理時間	15分
カロリー	599kcal

材料	(1人分)
ご飯	200g
スパム	1/6缶
カイワレ	適量
レタス	1枚
卵	1個
しょうゆ	小さじ1

作り方

1. ご飯は直径8～10cmのセルクル型に詰めて抜き（なければツナ缶などで代用）、スパムは缶を開けたら6等分にスライスしておく。
2. 半熟玉子を作る。鍋に卵と、卵がかぶる位の水を入れて火にかける。沸騰後5分ゆでてから冷水にとり、殻をむく。
3. 型抜きしたご飯の表面に刷毛でしょうゆをぬり、スパムと共にグリルプレートに並べ、「グリルプレート」モードのタイマー設定で7分焼く。
4. 焼きあがったら、お皿にご飯を1枚乗せ、レタス、スパム、半分に切った半熟玉子、カイワレを乗せ、上に少し斜めにずらしてもう1枚のご飯を乗せる。
5. ＊標準サイズのグリルプレートで調理する場合は、タイマー設定を6分にする。

ご飯を丸く型抜きし、パルメザンチーズとオリーブ油をまぶしてグリルで焼きます。