



行楽弁当にぴったり!

3種のおにぎり (ねぎ鮭・しそじゃこ・コーンバター)



■ 材料(4人分(約12個分):作りやすい分量)

ごはん……………4合

〈ねぎ鮭おにぎり〉

ごはん……………約440g

青ねぎ……………2本

◆A さけフレーク……………50g

白ごま(煎ったもの)…大さじ1

昆布茶・ごま油…………各小さじ1

〈しそじゃこおにぎり〉

ごはん……………約440g

大葉……………8枚

◆B ちりめんじゃこ……………大さじ3

白ごま(煎ったもの)…大さじ1

しょうゆ・ごま油…………各小さじ1

塩……………少々

〈コーンバターおにぎり〉

ごはん……………約440g

◆C たまご……………1個

塩……………少々

砂糖……………小さじ1/2

コーン缶詰……………60g

◆D しょうゆ……………小さじ1

顆粒コンソメの素…小さじ1/2

塩・こしょう……………少々

バター……………5g

■ 作り方…調理時間約25分

ごはんは3等分にする(1種につき約440g)。

〈ねぎ鮭おにぎり〉

①青ねぎを小口切りにする。

②ボウルに温かいごはん・①・Aを入れて混ぜる。

③②にラップをかけて少し蒸らして、にぎる。

〈しそじゃこおにぎり〉

①大葉は5mmくらいの色紙切りにする。水にさらして水気を絞る。

②ボウルに温かいごはん・①・Bを入れて混ぜる。

③②にラップをかけて少し蒸らして、にぎる。

〈コーンバターおにぎり〉

①直径約10cmで少し深めの耐熱容器にCを入れ、泡立て器でよくほぐし、ラップをせずに電子レンジで40秒加熱する。少し固まったところで泡立て器で混ぜる。さらに20~30秒加熱して混ぜるを繰り返し、お好みの硬さに仕上げる。

②別の耐熱容器に水気を切ったコーン缶詰・Dを入れ、ラップをして電子レンジで1分加熱する。

③ボウルに温かいごはん・①・②を入れて混ぜる。

④③にラップをかけて少し蒸らして、にぎる。

1人あたり: 702kcal



・炒りたまごは、油を使わないので崩れにくく、にぎりやすいです。

・さけフレークは、焼き塩さけ1切れをほぐしたものでおいしくできます。