

# ひじきおにぎり



## アピールポイント

ひじきはたくさん作ってふりかけとして常備しています。ゆかりを加えてしそひじき風味にしても良いです。

## 材料(作りやすい量)

- 芽ひじき ..... 30g
- { だし汁 ..... 200ml
- 酒 ..... 大さじ3
- A { みりん ..... 大さじ2
- はちみつ ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 大さじ3
- ごはん ..... 適量
- 白ゴマ ..... お好みの量

## 作り方

- ① 芽ひじきはたっぷりの水につけて柔らかくもどし、ザルにあげて水気をきる。
- ② 鍋にAを煮立て①を加え煮汁がなくなるまで煮る。
- ③ 軽く汁気を切って、適量をご飯に混ぜ、白ゴマも加えておにぎりを作る。

# 梅しそおにぎり



## アピールポイント

梅干の酸味で食欲のない時にもオススメです。



## 材料(2人分)

- ごはん ..... 茶碗2~3杯
- 梅干し ..... 1個
- 大葉 ..... 3~5枚
- 白ゴマ ..... 大さじ1

## 作り方

- ① 梅干しは種を取り、包丁で細かくたたきペースト状にする。
- ② 大葉は軸を切り落として細切りし、サッと水に放って水気を絞る。
- ③ すべての材料を混ぜ合わせ、おにぎりを作る。

# あおさとじゃこのおにぎり



## アピールポイント

カルシウム&鉄分も摂れるおにぎりです。ちりめんじゃこの塩加減で加える塩の量を調節してください。



## 材料(2人分)

- ごはん..... 茶碗2~3杯分
- あおさ..... 2g
- ちりめんじゃこ..... 大さじ2~3
- 塩..... 少々
- 白ゴマ..... 大さじ1(お好みで)

## 作り方

- ① 材料すべてを混ぜ合わせ、おにぎりを作る。

# なんちゃってオムライス



## アピールポイント

チキンライスを作る手間を省きました。ワンプレートで洗い物も少なく、調理も後片付けもエコです！



## 材料(1人分)

- ごはん..... 130g
- ミックスベジタブル..... 大さじ1
- A { 卵..... 1個
- 牛乳..... 大さじ1
- 塩コショウ..... 少々
- バター..... 大さじ半分
- ケチャップ..... 大さじ1
- ウスターソース..... 大さじ半分
- 家にある野菜..... 適量

## 作り方

- ① Aとミックスベジタブルを混ぜ合わせる。
- ② 熱したフライパンにバターを溶かし、①を流し入れ、半熟のスクランブルエッグ風にする。(あまりかき混ぜず、かたまりになるように)
- ③ ごはんを丸く盛り、②をのせて、ケチャップ、ソースをかけ、野菜を添える。