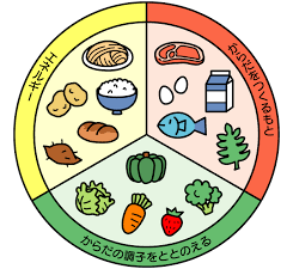




● エネルギーのもと ● 体をつくるもと ● 体の調子を整えるもと
3つの色があるようにします



おにぎらず (3つ分)

◇ピピンバ風おにぎらず◇

- ごはん …お茶碗3杯分
- 手巻きのり …3枚
- 牛肉(小間切れ) …90g
- にんじん …60g
- 白菜キムチ …60g
- 砂糖 …大さじ1
- しょうゆ …大さじ1
- ごま油 …大さじ1
- ガーリックパウダー …少々

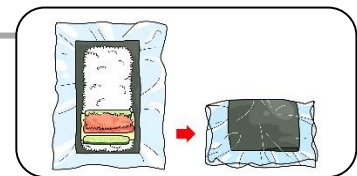
- ①にんじんは千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、牛肉・にんじん・白菜キムチを炒める。
- ③調味料で味を調べ、さらに炒める。

◇さばのみそマヨおにぎらず◇

- ごはん …お茶碗3杯分
- 手巻きのり …3枚
- さば水煮缶 …1/2缶
- みそ …大さじ1
- マヨネーズ …大さじ1
- 大葉 …3枚

- ①さば水煮缶は水をきっておく。大葉は細かくちぎるか、切っておく。
- ②ボウルにさば・みそ・マヨネーズ・大葉を入れ、よく混ぜ合わせる。

*** おにぎらずの包み方 ***



長方形ののりでも!



①まな板の上にラップを広げ、海苔1枚を置く。中央にお茶碗1/2杯分のごはんをのせる。



②ごはんの上に、具をのせる。



③具の上にお茶碗1/2杯分のごはんをのせる。



④のりを四隅からたたむように折りごはんを包む。



④のりを閉じた面を下にして、少し冷ましてから切る。