


かみなん 食たべもの通信 No.5

“おにぎりレシピ”

いつもと味違うおにぎりを試してみませんか

〇ベーコンなっは

※タスクラフより

小松菜20g
3枚位 

ベーコン 5枚 糸切リ
菜物(小松菜、大根葉など) 30g
ごま油 1/2cc
ごはん 1合分 350g

ごま油のざけケツ

- ・フライパンに、ごま油を熱し、ベーコンと菜なっはをいためる。
- ・ごはんにかけて、おにぎりににぎる。

〇バターしょうゆコーン

コーン 50g 大さじ3
バター 20g 大さじ2
しょうゆ 小さじ1
ごはん 1合分 350g

- ・フライパンで、コーン、バターをいためて、しょうゆで味つけする。
- ・ごはんにかけて、おにぎりににぎる。

〇ツナこんぶ

ツナ(オイル)1缶 汁気はきる
しおこんぶ 大さじ1
ごま油 小さじ1
塩 お好みで
ごはん 1合分 350g

- ・すんでよく混ぜる。
- ・おにぎりににぎる。



ごはんは、1合分のお米(150g)を炊いたときの、350gをもとにしています。

コンブのおにぎりは、ごはん100gと具10gで1こあたり110g位です

〇マヨこんぶ

しおこんぶ 大さじ1
かつおだし 1P(3g)
マヨネーズ 小さじ4
ごはん 1合分 350g

- ・作り方は同上。

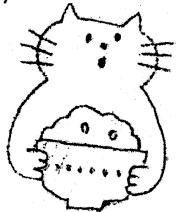
〇悪魔のおにぎり

もうおなじみ?

天かす 大さじ6
めんつゆ 大さじ3 (3倍濃縮)
あがり 小さじ2
ごはん 1合分 350g

- ・天かすにめんつゆをあわせて、めんつゆを吸わせる。
- ・あがりを混ぜる。
- ・ごはんにかけて、おにぎりににぎる。

そのまま、混ぜごはんとして...
※混ぜごはんは、白飯よりいたみやすいです。気温の高い日も多くなってきました。お気を付けてください。



〇たまごとおかが

キッコーマンHPより

たまご 2こ
さとう 小さじ2
かつおだし 1P(3g)
しょうゆ 大さじ1/2
ごはん 1合分 350g

- ・たまごにさとうを混ぜ、1つたまごにする。
- ・かつおだしにしょうゆを混ぜる。
- ・ごはんにかけて、おにぎりににぎる。



次号はデザート予定です