



“おむすびころりん” にでてくる「たべもの」は、、、
もちろん『おにぎり』。
おにぎりのいろいろなアレンジレシピをしょうかいします。



《しょうゆおにぎり》



材料（4人分）

- ・米 2合
- ・だし汁 適量
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/3

作り方

- ①米は洗って浸水させておきます。
- ②調味料を入れたら、だし汁を2合のメモリまで足し、軽く混ぜて炊きます。

おにぎりにして、そのまま食べても美味しいですし、軽く焼いて焼きおにぎりにしても美味しいですよ。

《とりそぼろおにぎり》



材料（4人分）

- ・ごはん 400gほど
- ・鶏ひき肉 100g
- ・にんじん 1/4本
- ・さやいんげん 5本ほど
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・さとう 大さじ1
- ・生姜汁 少々
- ・油 適量

作り方

- ①油をしいたフライパンに、ひき肉・にんじん・いんげんを入れ炒めます。き肉は、ほぐしながら炒めて下さい。
- ②ひき肉がパラパラになったら、しょうゆ・さとう・生姜汁を加えて、煮詰めていきます。汁気がなくなったら出来上がりです。
- ③ごはん混ぜて、おにぎりにします。ごはんの量を見て、具の量を調節して下さい。

《ツナとこんさいのおにぎり》



材料（4人分）

- | | | | |
|----------|--------|-------|-----|
| ・米 | 2合 | ・しょうゆ | 30g |
| ・ささがきごぼう | 30g | ・みりん | 30g |
| ・エリンギ | 1/2パック | ・酒 | 30g |
| ・いんげん | 1/2パック | ・だし汁 | 適量 |

作り方

- ①米は洗って、30分程浸水させておきます。
- ②ささがきごぼうは柔らかくなるまでにておきます。
- ③エリンギは、短めの短冊に切り、いんげんは下茹でをし、1cm長さに斜めに切ります。
- ④30分浸水したら、浸水させていた水を捨て、調味料入れ、だし汁を2合のメモリまで足し軽く混ぜ、お米の上に、ごぼう、エリンギ、いんげんを入れて炊きます。

《ごまのやきおにぎり》



〈材料〉 4個分

- | | | |
|---|-------|------|
| A | ご飯 | 280g |
| | しょうゆ | 大さじ2 |
| | みりん | 小さじ1 |
| | ごま油 | 小さじ1 |
| | 黒いりごま | 適量 |
| | かつお節 | 小パック |

作り方

- ①Aを鍋に入れてひと煮立ちさせます。
- ②ご飯と②を混ぜます。
- ③味が調ったら、黒ごまとかつおパックを混ぜ、好みの形に握ります。
- ④フライパンで軽く焦げ目がつくまで両面を焼きます。

