

こどもも大好き！

おにぎり・ちらし寿司

おにぎりやちらし寿司は、炊きたてのごはんがあれば作れる手軽な一品です。すし酢は自宅にある調味料で手軽に作れます。お子様と一緒につくってみませんか。

醤油麹とおかかのおにぎり

《材料》 4個分

プロセスチーズ・ 2個 角切り
かつお節・・・ 4g
ごま・・・ 適量
味付けのり・・・ 適量
醤油麹・・・ 大さじ1/2



《作り方》

1 混ぜる

かつお節とごま、醤油麹を混ぜ、チーズとごはんを加えて混ぜる。三角に握って海苔をつける。



醤油麹：米麹に醤油を加え発酵させた調味料です。こうじ菌の作る酵素の力でできたやさしい味で醤油の代わりに使用できます。

おにぎらず（キンパ風）

《材料》 1個分

ごはん・・・ 茶碗1杯分
焼き海苔・・・ 1枚
牛肉・・・ 40g
黄パプリカ・・・ 20g
人参・・・ 20g
グリーンリーフ・・・ 1枚

《調味料》

砂糖・・・ 小さじ1
濃口醤油・・・ 小さじ1
酒・・・ 小さじ1
みりん・・・ 少々
豆板醤・・・ 少々

《作り方》

1 具を作る

牛肉をごま油で炒め、調味料を加える。
パプリカと人参はそれぞれ千切りにして茹でておく。

2 包む

海苔で包みラップでしっかりと巻く。半分に切る。

／ おにぎらずの包み方 ／



具材：サバ缶とマヨネーズを和えたものや、卵焼きもいいですね。

ひじきの梅しそおにぎり

梅の風味がさっぱり

《材料》 作りやすい分量

乾燥ひじき・・・ 5g もどす
大葉・・・ 5枚 千切り
梅干し・・・ 2個 刻む
ごま・・・ 大さじ1
ごま油・・・ 少々

《調味料》

砂糖・濃口醤油・酒・・・ 各小さじ1

《作り方》

1 炒める

ごま油でひじきを炒め、大葉と梅肉と調味料を加え、4分程炒め煮する。汁気がなくなったらごまを加える。炊きあがったご飯に混ぜる。三角に握り大葉をつける。



青菜とチーズのおにぎり

2個分 カルシウム166mg

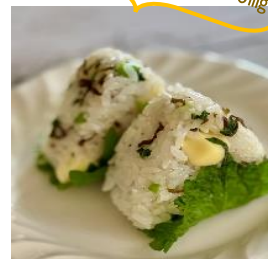
《材料》 4個分

プロセスチーズ・ 2個 角切り
塩昆布・・・ 8g
小松菜・・・ 40g
大葉・・・ 4枚

《作り方》

1 混ぜる

小松菜は粗みじんに切って茹で、水気をしぼる。
塩昆布と茹でた小松菜、チーズをごはんに混ぜる。
三角に握り、大葉をつける。



しらす干しや桜えび、ごまなどもカルシウムが多い食材です。いろいろと組み合わせてみましょう。

ちらし寿司（すし酢）

《材料》 4人分

米・・・ 2合
だし昆布(あれば)・ 5cm

《作り方》

1 炊飯する

米は洗い、2合分の水、だし昆布を入れて炊飯する。

2 混ぜる

ごはんとすし酢を混ぜ、お好みの具材を入れ、盛り付けをする。



基本のすし酢

【すし酢 米2合分】

砂糖：大さじ1と1/2

塩：小さじ2/3

酢：大さじ1

ゆず酢(あれば):大さじ1と1/2



中の具材：人参、干し椎茸、ごぼうなどを煮る。
胡瓜の塩もみ、鮭フレーク、小魚、大葉の千切り、ごまなども〇。

思ったより簡単！

炊き込みご飯

炊き込みご飯と汁物があれば、しっかり満足の1食に。野菜や魚などを一緒に炊き込めば手軽に栄養バランスアップ。旬の食材を使って季節の味を楽しみましょう。

いわしの炊き込みご飯

《材料》 2合分
米・・・・・・・・ 2合
いわし缶(醤油)・100 g (1缶)
油揚げ・・・・ 10 g
しめじ・・・・ 10 g 小房
塩・・・・・・ 2cc

《作り方》

1 炊く

2合の米にいわし缶の汁、塩、2合までの水を入れ軽く混ぜ、米の上にいわし、油揚げ、しめじをのせて炊飯する。

味付けは
いわし缶と塩だけ！



新生姜ご飯

《材料》 2合分
米・・・・・・・・ 2合
油揚げ・・・・ 20 g 千切り
新生姜・・・・ 20 g 千切り
薄口醤油・・・・ 小さじ2
みりん・・・・ 小さじ1/2
和風顆粒だし・ 1cc
黒ごま・・・・ 適量

《作り方》

1 炊く

米と調味料を炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を入れ、米の上に生姜と油揚げをのせて炊飯する。仕上げに黒ごまをふる。



新生姜は辛みが少ないので、辛さが苦手な方にもおすすめ。



枝豆コーンごはん

《材料》 2合分
米・・・・・・・・ 2合分
塩・・・・・・ 小さじ1/2
とうもろこし・ 1本 芯からそぐ
むき枝豆・・・・ 100 g ゆでる
*だし昆布 (あれば炊飯時に入れる)

《作り方》

1 炊く

米と調味料を炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水を入れ、米の上にとうもろこしをのせて炊飯する。炊き上がったたら茹でた枝豆を入れる。

食物繊維・たんぱく質がとれる



生のとうもろこし、枝豆がない時は冷凍でもOK！

ひじきの炊き込みご飯

《材料》 2合分
米・・・・・・・・ 2合
乾燥ひじき・・ 6 g
人参・・・・・・ 1/4本
油揚げ・・・・ 1枚

《作り方》

1 下準備

ひじきは水でもどし、人参、油揚げは千切りにする。

2 炊く

洗った米と調味料を入れ、2合の目盛りまで水を入れ米の上に具材をのせて炊く。

基本の調味料と、あとは好みの具材を入れるだけでOKね！



基本の調味料

【2合分の調味料】

醤油：大さじ1と1/3

酒：小さじ2

みりん：小さじ1



具材：鶏肉/シーフードミックス/小魚
きのこ/切干し大根/干し椎茸/筍など



当ホームページの『こどもの好き嫌い』に、
干し大根の炊き込みご飯の
レシピを掲載しています。

こどもの好き嫌い



旬の食材で！

季節のご飯

栗ごはん【2合分】

米：2合 *もち米を2割入れる
むき栗：160 g
だし昆布 (炊飯時に入れる)
塩：1.5cc 酒：大さじ1
みりん：小さじ2

▶炊飯器に米、調味料を入れて
2合の目盛りまで水を入れ栗を米の上にのせて炊飯する。



えんどうごはん【2合分】

米：2合 *もち米を2割入れる
うすいの実：80 g 塩茹でする
だし昆布 (炊飯時に入れる)
酒：大さじ1 みりん：小さじ2

▶うすいの実塩を入れて茹でておく。炊飯器に
米とゆで汁200cc入れ、2合の目盛りまで水を加えて炊飯。
炊き上がったたら茹でておいた実を入れる。

