

塩レモンおにぎらず風おにぎり



<材料> おにぎり3個分

ご飯	1合
鶏ムネ肉（一口大に切る）	2枚
レタス	1玉
ニンジン	1本
キュウリ	1本
スライスチーズ	4枚
佃煮海苔（ごはんですよ）	適量
レモンまたはポッカレモン	適量
板海苔	8枚



<作り方>

- ① 耐熱容器に鶏ムネ肉、塩、レモン汁を入れラップをし、600Wのレンジで10分加熱する。（加熱する前に10分程度置くと味がなじむ）
- ② 具材に火が通ったら、鶏のむね肉を出し、容器に残っている肉汁の中に、薄く細かく切ったニンジン、キュウリを入れ予熱で味をしみこませる。
- ③ ご飯と佃煮海苔を混ぜておく。
- ④ 四角形の容器にラップを敷いて、板海苔を敷いた上に③のごはんを乗せちぎったレタス、鶏ムネ肉、肉汁につけておいた、キュウリ、にんじんを乗せ、最後にチーズと③のごはん、板海苔で四角形のおにぎりにする。容器より取り出し、四角をしっかりとくっくようにします。しばらく置いておく。海苔がしんなりしたら包丁で半分に切り、ラップで包んでできあがり。

大葉の香りいっぱいおにぎり



<材料> おにぎり3個分

米	1合
オオバ	20枚
さば水煮缶	1缶
白だし	大さじ1



<作り方>

- ① お米を研ぐ。
- ② 炊飯器に①とさばの水煮缶、白だし、水を入れ炊く。
- ③ 炊き上がったら、さばの身を小さくほぐしながらよく混ぜる。
- ④ ご飯の粗熱を取り、細かく刻んだオオバを混ぜる。
- ⑤ ラップを使い好きな形に握る。

※好みでおにぎりをオオバで包んだり、塩こんぶや白ごまなどをまぶしてもよい

アピールポイント

*オオバの風味を残すこと。手間をかけずに、家にある食材で作れます。

なすの肉巻きおにぎり



<材料> おにぎり3個分

ごはん	1合
ナス	1本
しゃぶしゃぶ用豚肉	2枚
オオバ	3枚
焼き肉のたれ	適量



<作り方>

- ① 豚肉に焼き肉のたれをつけておく。ナスはできるだけ薄く縦に切り、レンジで軽く温めておくと後で巻きやすい。
- ② オオバを刻み、ごはんと混ぜ合わせて丸める。
- ③ ②になす、豚肉の順に巻き、巻き終わりを下にして、フライパンで焼き付け、漬けだれも入れる。

アピールポイント

*オオバはご飯に混ぜなくても、肉巻きおにぎりに巻いてもよい。

*わい！わい！活動で人気の焼き肉のたれを使うと、より一層、まろやかにおいしく仕上がります。

*栄養満点で、簡単に作れます。

豚モモ肉を使った野菜の肉巻き



<材料> 4人分

豚モモ肉薄切り	500g
ミョウガ	大2本
オオバ	10枚
卵	1個
A 小麦粉	適量
水	50ml
パン粉	適量
サラダ油	適量
塩・こしょう	少々



<作り方>

- ① ミョウガは縦半分に切り、斜めに細く切る。オオバは千切りにする。
- ② 肉を広げミョウガ、オオバを入れて巻き、塩、こしょうをふっておく。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②を付けてからパン粉をつけ油で揚げます。

アピールポイント

*豚モモ肉を食べやすい一品料理にしました。

ポイント：Aをバター液と言います。小麦粉・卵・パン粉をつけて揚げ物を作りますが、バター液を使うことで時短になり均一に衣が付きます。

なすのからし漬



<材料> 作りやすい分量

ナス	1 kg
塩	75 g
しょうゆ	100 cc
粉からし	13 g
砂糖	250 g
酢	50 cc



<作り方>

- ① ナスを縦に切り、5mm程度の半月切りに刻み分量の塩を振り、重しをして一夜寝かす。
- ② 残りの材料を容器に全部入れて混ぜる。
- ③ 刻んだナスを洗わずに固くしぼり②の中に入れて和える。

アピールポイント

*夏場は冷蔵庫で冷やして食べるとおいしく食べられます。たくさん作ったときは冷凍保存することも可能です。

野菜たっぷり『肉みそ豆乳冷やし麺』



<材料> 1人分

ナス	1本
肉みそ	大さじ1~2
お好みの麺	1食
（ラーメン、うどん、そうめん）（氷水で冷やしておく）	
無調整豆乳	約100ml
しょうゆ（お好みで加減）	大さじ1
かつお節	小袋1/2程度
オオバ（千切り、お好みで）	2枚
夏野菜	たっぷり



（写真はナス、オクラ、空芯菜、ミニトマト、黒ウリ）

豆板醤 or 七味 お好みで最後に入れる

<作り方>

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、必要に応じて加熱する（ナスと空芯菜はマー油で炒め、塩少々で下味をつけました）。
- ② 使用する器に、しょうゆ・かつお節・豆乳を入れ、混ぜておく。
- ③ 冷やした麺（氷もお好みで）を②に入れ、その上に①の野菜・肉みそ・オオバをのせて完成！

アピールポイント

*簡単で冷蔵庫にある野菜で作れます。

*つゆもシンプルな素材で作ることができて、飲んでも栄養満点！