

# 食きらり レシピ

で

## 笑顔の食卓 育もう Vol.4

はぐく

### みんなで 作ろう 行楽弁当



## おにぎらず

ごはんの量は  
お好みで

雑穀米を加えても  
ヘルシー!

### 「おにぎらず」の作り方

①海苔の上にご飯を敷き具材をのせる  
ラップの上に海苔を置き、真ん中にご飯の半量を広げる。具材を平らに置く。2つに切った時に具材が均等に分かれるように、位置や量を考えてのせる。



②具材の上にご飯をのせ全体を包む  
残りのご飯を具材の上に覆うようにのせる。下に敷いたご飯と同じくらいの厚さに盛り表面を平らに整えたら、四隅の海苔をご飯を包むよう寄せ、座布団折りでしっかりつつんで形を整える。



③形をきれいに整え2つに切り分ける  
海苔の下に敷いたラップを使って全体を包み、形を整える。出来上がりを半分または四等分に切り分けて完成。

### ◎エビフライのおにぎらず

(398kcal 塩分 0.8g)  
残り物を使って♪  
ごはん 130g 海苔 1枚  
具材：エビフライ 2本、キャベツ 40g (さっとゆでてケチャップ小さじ2で和える)

### ◎ウインナーとほうれん草のおにぎらず

(367kcal 塩分 1.1g)  
手軽な材料で  
ごはん 130g 海苔 1枚  
具材：ウインナー小3本(ボイルしたもの)、ほうれん草ソテー 40g

### ◎卵とミックスベジタブルのおにぎらず

(363kcal 塩分 0.9g)  
朝ごはんにも  
ごはん 130g 海苔 1枚  
具材：いり卵(卵1個に塩を少々加える) マヨネーズ小さじ2で和える  
湯通したミックスベジタブル大さじ2



材料の野菜は「奥河内くろまろの郷」で  
購入しました!

最近メディアなどで紹介されている「おにぎらず」。全体がしっかりと海苔で包まれているので持ちやすくて、具材もこぼれにくく、食べやすいと大人気のレシピです。にぎらないから「おにぎらず」。ネーミングも面白く、作るのも簡単！行楽のお弁当にも最適です。ご家庭で具材を考えて「我が家のおにぎらず」を作ってみるのも楽しいですね。

問い合わせ 保健センター(☎55・0301)

### レシピの考案：河内長野市食生活改善推進協議会(わらび会)のみなさん

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア(食生活改善推進員)として、料理教室や市のイベントなどで食育活動を実施しています。今年度は毎月このページで健康を考えたおいしくて楽しいレシピをご紹介しますので、楽しみにしてくださいね。

