

R7

親子でチャレンジ あわ味キッチン



～おにぎらず～

材料 2 人分

ご飯・・・茶わん 2 杯分(約 300g)

焼きのり（全形）・・・2 枚

わかめご飯の素・・・小さじ 1

スライスチーズ・・・1 枚

とりそぼろ・・・15g(大さじ 1 と 1/2)

卵・・・1 個

塩・・・1 つまみ

サラダ油・・・小さじ 1

作り方

- ① ご飯は炊いておく。
- ② 卵を割り、塩を加えてよく混ぜる。フライパンを熱し、サラダ油をしき、卵を流し入れて、いり卵を作る。
(ふんわりラップをして、レンジで 30 秒加熱し、崩すように混ぜる。再度ラップし、30 秒加熱するといり卵の完成。)
- ③ ご飯を半分にし、わかめご飯の素を混ぜておく。
- ④ ラップの上に焼きのりをひし形にのせ、その上に枠組みを正方形に置く。
- ⑤ 枠組みの中にわかめごはん(1/2 分)を平らに入れ、その上にチーズをのせ、残りのわかめごはんを平らに入れる。
③のごはんの半分量を入れ、そぼろと炒り卵を均等に広げ、残りのごはんを平らに入れる。
- ⑥ 枠組みを外し、のりを四角く折たたみ、敷いていたラップで包む。のりが馴染んだら半分に切る。

フライパンで作っていますが、電子レンジを利用すると火を使わず、簡単にいり卵ができるよ。

②



⑤わかめ



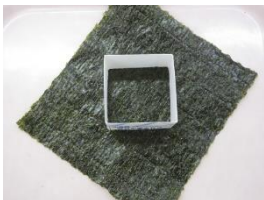
⑤そぼろ



⑥



完成



おにぎらずの枠は、1L の紙パックを 3.5cm 高さに切ったものを用意すると、ごはんが簡単に入れることができ、くっつきにくいので作業しやすいです。
もちろん、枠組みなしで作っても OK。いろんな具材でアレンジ可能！