

今月はご飯を使った「おにぎらず」。握らずにできるので子供と一緒に楽しく簡単に作れます。おにぎりより具沢山にでき、お弁当や行楽のお供にもぴったり。旬のアスパラガスを組み合わせ、レシピを考えてみました。



秋田北鷹高校家庭クラブ
アキタノホトリョウカウキョウカク
ENJOY! COOKING

材料 (10個分)

○ご飯・・・・・・・・・・3膳分

《ケチャップライス材料》

*ケチャップ(大さじ6) **A**

*みりん(大さじ1)

*黒胡椒(少々) *醤油(大さじ2)

*ウインナー(6本) *油(小さじ1)

○アスパラガス・・・・・・・・6本

○卵・・6個 ○レタス・・5枚

○チーズ・・5枚 ○海苔・・5枚



オムライス風
おにぎらず

今月の食材
アスパラガス

つくりかた

- ① ケチャップライスを作ります。薄切りにしたウインナーを炒め、Aを加え、ご飯を混ぜます。また、アスパラガスを茹でておきます。
- ② 卵をとき、薄焼き卵を作ります。
- ③ 海苔の上に具材を乗せて(ご飯・具・ご飯の順)、プレゼントを包むように海苔で包み、ラップで包んで海苔がしんなりするまで置きます。
- ④ ラップごと半分に切り分けると食べる時も手が汚れず便利です。

