つくってみよう!



レシピ集



京丹後市





① 台の上にラップを敷き、のり、ごはんの半分量をのせます。





②ごはんの上に好みの材料をのせます。



③ その上に残りのごはんをのせます。





④ のりを折りたたみます。



⑤ ラップでくるんできあがり



~半切(全形の 1/2 サイズ)のりの場合~ のりの半分に、ごはん、具材をのせ、半分に折って三角形に包みます。



このレシピは、市内の小・中学校、高等学校の児童・生徒の皆さんに、「おにぎらず」のレシピを募集し、レシピ集として作成したものです。応募数は12人(13作品)からなり、様々な作品が集まりました。

おにぎらずは、お弁当にしても良いし、手軽な朝ごはんにもなる、便利なメニューです。ぜひ、丹後のおいしいお米を使って、皆さんも作ってみて下さい。また、新しいアイデアがひらめいたら、お友達に教えてあげてね。



レシピ一覧

- なっとうにぎり
- **う** ちからもちにぎり
- ∮ うまにぎり
- たまごとツナのおにぎらず
- りなすとちくわの和風おにぎらず
- № 焼肉おにぎらず
- № からマヨおにぎらず
- ッナマヨオクラのおにぎらず
- り ちりめんじゃこと梅干しのおにぎらず
- № 誰でも簡単におにぎらず
- 🧖 オムぎらず
- 🧖 京漬物おにぎらず

なっとうにぎり



簡単でおいしい、納 豆のおにぎらず。梅 干しがポイント!

材料(2個分)

のり 2枚

ごはん 400 ^{グラ}

ブロッコリーの芽 いろどりに少々

(レタス、かいわれでも OK)

ひきわり納豆 2 パック

さとう 少々

梅干し(種ぬき)2つ

作り方

- ① 焼きのりにごはんをしき、納豆とタレとさとうをまぜてのせる。
- ② いろどりにブロッコリーの芽をちらし、梅干しの実をちぎって広げる。
- ③ ごはんを上からのせる。
- ④ のりであわせて切る。

弥栄小学校1年 柴田貴俊さん

ちからもちにぎり



おもちとあげを入 れるアイデアが、 おもしろい!

材料(2個分)

のり 2枚

*ご*はん 400 ₫⁵

味つけあげ 4枚

切りもち 2つ

バター 20 ^{グラ}

ゆかり 少々

作り方

- ① 大型焼きのりの上にごはんを広げる。
- ② 切りもちとバターと少量の水をレンジに入れやわらかくし、混ぜる。
- ③ ②を①のごはんにのせる。
- ④ 味つけあげを2枚のせる。
- ⑤ ごはんをのせ広げ、ゆかりをまぶす。
- ⑥ 上からのりをのせて切る。

弥栄小学校 4 年

柴田迪喬さん

うまにぎり



名前のとおり、 うまい!

材料(2個分)

のり 2枚

ごはん お茶わん2杯

キャベツ てきりょう

からあげ 4つ

(冷凍のからあげでも可)

マヨネーズ てきりょう

作り方

- ① からあげを3等分にする。
- ② のりにごはんをのせる。
- ③ キャベッとからあげとマヨネーズをのせてまく。

橘小学校2年 吉野航平さん

たまごとツナのおにぎらず



たまごとツナで 栄養満点。そし ておいしい!

材料(2個分)

のり 2枚

ごはん お茶わん 2 はい

たまご 2個

ツナ 1 缶

マヨネーズ 適量

八厶 2枚

キャベツ 適量

作り方

- ① スクランブルエッグを作る。
- ② ツナにマヨネーズを入れまぜる。
- ③ ラップの上にのりをのせ、お茶わん 1 ぱいぐらいのごはんをのせる。
- 4 キャベツをのせる。
- ⑤ スクランブルエッグ、ツナをのせマヨネーズをかける。
- ⑥ 最後にハムをのせる。
- ⑦ ごはんを少しのせる。
- ⑧ のりでまく。

橘小学校6年

吉野凪紗さん

なすとちくわの和風おにぎらず



ちくわとごはんが よくあう。 なすはご ま油で炒めても!

材料(2個分)

のり 2枚

ごはん おちゃわん 2 杯

なす 1本

5 くわ 2 本

だししょうゆ てきりょう

ごま てきりょう

作り方

- ① なす、ちくわを半月切りにしてだししょうゆでいため、仕上げにごまを入れる。
- ② のりの上にごはんをのせる。
- ③ ①をのせまく。

橘小学校6年

吉野颯亮さん

焼肉おにぎらず



ボリューム満点。辛い のがダメな人は、キム チを抜いてね。

材料(2個分)

のり 2枚

ごはん 3 0 0 ₫⁵

牛肉 200%

焼肉のタレ 適量

キムチ 3 0 2ラ

レタス 4枚

作り方

- ① 牛肉と焼肉のタレを耐熱容器に入れ、ラップをかけて500Wのレンジで2 分加熱し、一度取り出してかきまぜ、さらに2分加熱する。
- ③ のりで包み、ラップでくるんでのりを落ちつかせる。
- ④ ラップごと半分に切る。

かぶと山小学校5年 鳴海陽介さん

からマヨおにぎらず



冷凍のからあげを 使えば、誰でも簡 単にできるよ!

材料(2個分)

のり 2枚

ごはん 30025

からあげ 4個

マヨネーズ 大さじ 2

レタス 4枚

塩 少々

作り方

- ① からあげは半分に切っておく。
- ② のりにご飯 1/4 をのせ軽く塩をふる。
- ③ その上にレタス 2 枚をちぎってのせ、マヨネーズ大さじ 1、からあげ 2 個分(4

切れ)をのせ、1/4量のご飯をのせる。

④ のりで包み、ラップでくるんでのりを落ちつかせる。

⑤ ラップごと半分に切る。

久美浜中学校 1 年 鳴海光一さん

ツナマヨオクラのおにぎらず



オクラが入ってい るので、切り口が きれい。

材料(2個分)

のり 2枚

ごはん 2 2 0 2⁵

オクラ 3本

玉子 1個

ツナ 1 缶

マヨネーズ 適量

作り方

- ① ツナとマヨネーズをあえる。
- ② 玉子をいりたまごにして、ボロボロにする。オクラを 5 分くらいゆがく。
- ③ ラップの上にのりを敷き、ご飯を半分のせ広げる。
- ④ ツナ→たまご→オクラ→たまご→ツナの順に具材をのせる。
- ⑤ ご飯をかぶせる。
- ⑥ のりで包んでラップをする。
- ⑦ 海苔にご飯がなじんだらカットする。
- ⑧ きれいな断面が見えたら完成。

峰山高等学校

弥栄分校 1年

増田彩末さん

ちりめんじゃこと梅干しのおにぎらず



かんたん、おいし いおにぎらず。

材料(2個分)

のり 2枚

ごはん 100 2⁵ × 2

梅干し 8 2ラ

ちりめんじゃこ 6 25

いりごま 0.7 2ラ

作り方

- ① ボールの中にごはん、種を取って細かくした梅干し、ちりめんじゃこ、いりごまの順に入れて混ぜる。
- ② まぜおわったらラップの上にのせにぎる。
- ③ にぎれたら完成。

峰山高等学校 弥栄分校2年 吉﨑礼美さん

誰でも簡単におにぎらず



材料(2個分)

のり

ごはん

ツナ

マヨネーズ

作り方

- ① ラップを台の上に置き、のりをのせ、ごはんをのせる。
- ② ツナとマヨネーズを混ぜてごはんの上にのせる。
- ③ ラップごと半分にして完成。

峰山高等学校 弥栄分校 1 年 西上千晴さん

オムぎらず(1)



反対にしてみる発想が おもしろい!ピクニッ クにいいかも♪

材料(1個分) ~外のりバージョン~

のり 1枚

ごはん 90 2⁵

- 卵 2個

1 牛乳 小さじ 2

塩コショウ 適量

ウインナー 1/2本

ケチャップ 大さじ 2

チーズ (スライス) 1枚

レタス 適量

作り方

- ① ☆の材料をすべて混ぜ合わせ、厚焼き卵を作る。
- ② ウインナーを小さく切ったら炒め、ケチャップとからめておく。
- ③ のりの上にごはんの半分→チーズ→②のウインナー→レタス→卵→残りのごは んの順にのせ包む。

オムぎらず②



材料(1個分) ~外たまごバージョン~

 のり
 1枚

 ごはん
 90分

 玉ねぎ
 20分

 人参
 10分

 ウインナー
 1/2本

ケチャップ 大さじ 1 と 1/2

適量

チーズ(スライス) 1 枚卵1 個牛乳小さじ 1

作り方

塩コショウ

- ① フライパンに油(分量外)をしき、みじん切りにした玉ねぎ→みじん切りにした人参→小さく切ったウインナーの順に入れ炒める。
- ② ケチャップを入れケチャップの水分が少しとんだらごはんを入れケチャップライスを 作る。
- ③ ★で薄焼き卵を作る。

淑徳高等学校2年 岡田茉子さん

京漬物おにぎらず



3色入れた漬物が きれい。食感を楽し んで!

材料(2個分)

のり 2枚

ごはん 200 2⁵

こんぶ大根 30 27

しばづけ 3025

みぶなづけ 30 27

作り方

- ①こんぶ大根、しばづけ、みぶなづけは細かく刻む。
- ②のりにご飯をのせる。
- ③ご飯の上に3種類のつけものをのせる。
- 4)完成!!

峰山高等学校 弥栄分校 1 年 杉本真白さん

ごはんを炊こう

~炊飯器で予約しておけば、炊きたてごはんがたべれるよ~



① 計量する

米用の計量カップ(180cc = 1 合)を使ってきっちりと計り、ボウルに入れる。(米 1 合で、おにぎらずが 2 個できます。)

② 米を研ぐ

水を①のボウルにたっぷり入れる。水の中の米を親指のつけねで押すように研ぐ。水だけを流すようにボウルをかたむける。米が流れてしまわないようにザルを置いてもよい。水を入れて研ぐ作業を3回くらいくり返す。とぎ汁は透明にならなくてもOK。

③ 水かげん

炊飯器の内釜に米を入れ、炊飯器の目盛り(米 1 合なら 1 の線。2 合なら 2 の線) \mathcal{C} ったりに水を入れる。

※ 秋に収穫したばかりの新米は、お米自体にふくまれる水分が多いので、水は少なめにする。夏ごろの古米は逆に、少し水を増やすと良い。

4 炊飯する

炊飯器の炊飯スイッチを押す。(予約する時は、家族の人に教えてもらってね)





平成 29 年 11 月

京丹後市健康推進課

この冊子は「平成 29 年度地域の魅力再発見食育推進事業」により作成しました