

野菜、果物、お米のイラストが飾られた横帯に、中央に「野木町地産地消メニュー」という文字が書かれています。



⑨5 おにぎらず (2種類)

調理時間 10～15分

火も包丁も使わずにお手軽に作れます。ボリューム満点おにぎらずです。

食材の旬
春レタス 4-5月
冬レタス 11-3月



【材料】

- (A)
 焼きのり・レタス 各 2 枚
 鶏ひき肉 40g
 砂糖・みりん 各小さじ 1/3
 しょうゆ 小さじ1弱
 しょうが汁 少々
 片栗粉 小さじ 1/4
- (B)
 卵／砂糖 各少々
 しょうゆ 小さじ1/4
 こしょう・油 各少々
- ごはん 2 杯(茶碗)
 薄切りハム 1 枚
 スライスチーズ 1 枚
 マヨネーズ 大さじ 1/2
 ゆで卵(輪切り) 1/2 個

【作り方】

- ① レタスは食べやすくちぎる。
- ② 鶏そぼろ(A)を作る。鍋に材料を入れ火にかける前によく混ぜ合わせる。火にかけ、菜箸4本よく混ぜながら煮る。煮汁がほとんどなくなるまで煮詰める。
- ③ 卵焼きを作る(B)。油以外の材料を混ぜる。フライパンに油を入れ、卵液を流し入れ、薄焼き卵を作る。半分に切る。
- ④ 鶏そぼろおにぎらずを作る。焼きのりの中央に、ごはん(茶碗1/2杯)をのせ、7～8cm角に広げる。その上にレタスをしき、その上に鶏そぼろをのせ、卵焼きをのせる。残りのごはんをのせ、焼きのりの角を合わせて四角く折りたたみ、平らになるよう軽くおす。
- ⑤ ハムとチーズのおにぎらずを作る。同様に、焼きのり、ごはん、レタス、ハム、マヨネーズ、ゆで卵、スライスチーズ、ごはんの順でのせて作る。

～ひとくちメモ～

最初と最後はご飯にすると断面がきれいになるかも。