

しょくいくこうざ  
食育講座

しゅん やさい  
旬の野菜をつかった、かんたん！！

おにぎらず



にちじ れいわがんねん がつ にち ど  
日時：令和元年5月11日（土）

ばしょ  
場所：ふくちのち クッキングラボ

ほんじつ よてい  
**<本日の予定>**

じかん 時間	ないよう 内容
	うけつけ 受付
5分 <sup>ふん</sup>	しゅん た もの 旬の食べ物のおはなし
35分 <sup>ふん</sup>	りょうりきょうしつ 料理教室 「ハムチーズおにぎらず」 「ツナマヨおにぎらず」
20分 <sup>ふん</sup>	かいしょく かたづ 会食 & 片付け アンケート
	へいかい 閉会

**<メモ>** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# おにぎらずで あさ しっかり朝ごはん

## メニュー

- ・ ハムチーズおにぎらず
- ・ ツナマヨおにぎらず
- ★ しゅん やさい旬の野菜スープ



おにぎりのようなサンドイッチのよう  
おにぎらずのよう  
かわいくておしゃれな

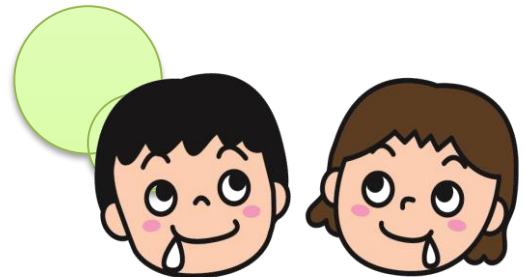
## なに おにぎらずって何？

おにぎらずは、その名前のとおり、『なまえにぎらないおにぎり』。

その手軽てがるさと美うつくしさでできる、新感覚しんかんかくおにぎりです。

これまでのおにぎりではつかうことができなかったタネや素材そざいがつかえるので、バ

リエーションも無限むげん!!おにぎらずで、朝食ちょうしょくをたのしく演えん出しゅつしてみましよう。



# 《ハムチーズおにぎらずの作り方》



しよくざい 食材	ぶんりょう にんぶん 分量(1人分)
ハム	まい 1枚
スライスチーズ	まい 1枚
キャベツ	まい 1/2枚
ごはん	200g
のり(正方形) せいほうけい	まい 1枚
☆ケチャップ	おお 大さじ2
☆しお・こしょう	少々
たまご	1コ
★マヨネーズ	大さじ1

- ① ボールに、ごはん・☆をいれてまぜる。
- ② キャベツは、水でさっと洗い、ラップでまいて、レンジ600Wで30秒加熱する。
- ③ たまごは、耐熱タッパに割りほぐし、★をくわえて、ふんわりラップをして、レンジ600Wで30秒加熱し、一度取り出して箸でまぜて、再度40秒加熱する。
- ④ のりをひし形にひろげて、①の1/2量のをせる。その上に、チーズ・ハム・②・③のをのせて、のこりの①のをのせる。
- ⑤ 基本のおにぎらずと同じ手順で包み、切る。

# 《ツナマヨおにぎらずの作り方》



しよくざい 食材	ぶんりよう にんぶん 分量(1人分)
ツナ缶	1/2缶 <sup>かん</sup>
コーン缶	1/3缶 <sup>かん</sup>
キャベツ	1/2枚 <sup>まい</sup>
ごはん	200g
のり(正方形)	1枚 <sup>まい</sup>
☆めんつゆ	小さじ2
☆マヨネーズ	大さじ1

- ① ボールに、ごはん・ツナ・コーン・☆をいれて、混ぜる。
- ② キャベツは、ピーラーを使って、千切りにする。10回程度行う。
- ③ のりをひし形にひろげて、①の1/2量をのせる。その間に、②をのせて、のこりの①をのせる。
- ④ 基本のおにぎらずと同じ手順で包み、切る。

おにぎらずを作って  
ピクニックに行こう

