

～ アレンジおにぎり ～



おにぎりにひと手間をかけて
ごちそうに、ちょっと贅沢にアレンジ
します。おうち時間やピクニックに
とっておきのおにぎりをご紹介します！

1 ご飯を2合炊く。炊きあがったら、ボウルに上げ、お好みで塩を入れる。
※TV内では、専用の炊飯鍋で炊飯機能を使用して炊きました。

2 ウインナーを半分に切り、切れ目を入れる。
アスパラガスは根元をピーラーで剥き、表面にオリーブ油・塩（分量外）を振りかける。鮭は酒（分量外）をふる。

3 ②とベーコンをグリルに並べ、中火でタイマー9分を設定し、加熱する。焼きあがったものから取り出す。
（目安：ベーコン2分、ウインナー5分、アスパラガス5～6分、鮭8～9分）



＜材料＞ 折りたたみおにぎり（4種のおにぎりを2個ずつ作ります）
※お米は折りたたみおにぎりとかナッペおにぎり両方で2合分です

ウインナー	3本	アスパラガス	2本
卵	1個	粉チーズ	小さじ1
レタス	適量	ベーコン	1枚
		レタス	適量
牛肉	75g	鮭	1切れ
生姜	5g	野沢菜	大さじ2
A	水	レタス	適量
	酒	醤油	大さじ1
	醤油	砂糖	大さじ1/2
	砂糖	レタス	適量
	レタス	たくあん	大さじ2
		寿司のり	4枚
		お米	2合

4 アスパラガスは焼けたら、粉チーズと塩コショウ（分量外）をふる。のりの大きさに合わせて切っておく。

5 たまごは割りほぐし、のりの大きさに合わせて焼く。

6 牛肉のしぐれ煮を作る。生姜を千切りにする。牛肉は食べやすい大きさに切り、湯通しをする。Aと生姜を中火で煮詰めたら、牛肉を加えかき混ぜながら煮込む。



7 寿司のりを半分に切る。寿司のりにご飯をのせる。それぞれの具材をのせて折りたたむ。折ったら半分に切る。



アスパラガスのおにぎりは
折りたたむ前に粉チーズを
ふってください。

＜材料＞ カナッペおにぎり（3種） ※ご飯はと共に折りたたみおにぎりと共に2合分です

①味噌	小さじ1	②かつお節	適量	③味噌	小さじ1
（豆味噌に砂糖と酒を入れて混ぜたもの）		醤油	少々	（豆味噌に砂糖と酒を入れて混ぜたもの）	
生ハム	1枚	梅干し	1個	ピザ用チーズ	大さじ1
ネギ	少々	（軽くつぶしておく）		マヨネーズ	適量
（刻んでおく）		きゅうり	薄切り1枚	アボガド	2～3切れ
				ネギ（刻んでおく）	少々

1 ②のおにぎりはかつお節と醤油を合わせ、ご飯に混ぜる。これを丸めて平らにつぶす。

2 ①と③のおにぎりは丸めて平らにつぶし、その上に味噌をぬる。

3 ③のおにぎりの具材（アボガド、ピザ用チーズ、マヨネーズ）をおにぎりの上にのせる。

4 ①、②、③のおにぎりを一緒にグリルで5分ほど加熱する。

5 ①、②、③の具材（きゅうり、梅干し、生ハム、ネギ）を加熱後にそれぞれおにぎりの上にのせる。



ちょこっとアレンジ

＜材料＞

・炒り卵	卵1個分	・スライスチーズ	1枚
・塩昆布	適量	・寿司のり	1/2枚

＜作り方＞

- ① 寿司のり全体にご飯を薄くのばす
- ② スライスチーズ、炒り卵、塩昆布をのせる
- ③ 折るようにつまむ