

鶏五目おにぎり

干し椎茸は水を入れて
2~3分電子レンジで加熱
して戻すと時短！



材料 1 人分

お米	…2 合
鶏肉	…1/2 枚
酒・しょうゆ	…各大さじ 1
ごぼう(短)	…1 本
人参	…1/2 本
油揚げ	…2 枚
干し椎茸	…2 個
砂糖・しょうゆ	…各大さじ 1

- ①鶏肉は一口サイズに切って酒・しょうゆに漬ける。椎茸は戻して汁を取っておく。
 - ②ごぼうはさがき、人参・油揚げ・椎茸は細切りにする。
 - ③炊飯器にお米を入れ、分量の目盛りまで椎茸の戻し汁と水を入れる。
 - ④具材と調味料を入れて炊く。
- ※野菜をきのこに変えると更に簡単！

さば缶おにぎり



材料 1 人分

お米	…2 合
しょうがチューブ	…4cm
しょうゆ	…大さじ 2
さばの水煮缶	…1 缶
小ねぎ	…適量

- ①炊飯器にお米、しょうが、しょうゆ、水煮缶の汁を入れて分量の目盛りまで水を入れたら上にさばをのせて炊く。
- ②炊きあがったら小口切りにしたねぎをまぜる。

たこやし風おにぎり



材料 1 人分

ご飯	…1 杯(150g)
紅しょうが	…小さじ 1
たこ焼きソース	…大さじ 1
マヨネーズ	…大さじ 1/2
ウインナー	…1 本
かつお節	…適量
青のり	…適量

- ①ウインナーは電子レンジ 500wで 10~20 秒加熱して 1/3 に切る
- ②ご飯、紅しょうが、たこ焼きソース、マヨネーズを混ぜる
- ③ウインナーを真ん中に入れて丸いおにぎりを 3 個握る
- ④かつお節、青のりを上にのせる