

おにぎりナンバーワンはどの具！？

わが家の オー 0 - ワン 1 グランプリ

日本のソウルフードともいえるおにぎりは、手軽に食べることができて、朝ごはんにも大活躍です。お子さんにも大人気ということで、おにぎり人気ナンバーワンを厚別区内で調査してみました！

1位 さけ (90 票)



昔から親しまれているおにぎりの具、さけが見事第一位という結果になりました。ほどよく塩味のきいたさけは白ごはんとの相性ばつぐん！子どもにも大人気のようにです。

・さけがとにかく好きで、真ん中だけじゃなく、全体にさけを混ぜておにぎりにしています。(くまママさん)

2位 うめぼし (38 票)



・にんにくとフライパンで炒めて、みりんしょうゆで味をつけて、ごまをまぶすとめっちゃおいしいです！(匿名さん)

3位 おかか (37 票)

・かつおよく洗ったみかんの皮+しょうゆ
わが家の変わり種おにぎりです！
とーっても美味ですよ♪(eriXmamaさん)

4位 たらこ・明太子 (36 票)

5位 チーズおかか (28 票)

おうちで大好評!

?

変わり種おにぎり

定番の具のほかに、ちょっと変わったこんな具を入れておにぎりを作っているというご家庭も!
気になった具があれば、試してみてもいいかがですか??

みんな大好き!マヨ&チーズ

マヨネーズとチーズはやっぱり
お子さんに大人気のようです。

- ・ わさび+ツナ+マヨネーズ
- ・ わさび+かにかま+マヨネーズ
- ・ チーズ+サラミ
- ・ カッテージチーズ+しらす
- ・ ベビーチーズ+えびせん+青のり
- ・ ベビーチーズを角切りにして
ごはんに混ぜ込む

がっつり系!? おにくシリーズ

ジューシーなお肉は、
おにぎりに入れても美味!

- ・ からあげ
- ・ カルビ焼肉
- ・ チャーシュー
- ・ ハンバーグ
- ・ ミートボール

びっくり!超個性派おにぎり

こんな個性派な具も教えてくれました!
アイディア豊富なお母さんに拍手です♪

- ・ ためきおにぎり (天かす+ねぎ+めんつゆ)
- ・ 軽く焼いたスパム+甘い卵焼き+酢飯
- ・ しらす+小松菜+おかかふりかけ
- ・ オムライス (ケチャップごはんを卵で巻く)
- ・ 手のひらに砂糖醤油をつけてにぎる
- ・ 具を3か所に3種類入れて、3回楽しむ
- ・ 韓国風のり巻き
- ・ 大豆ごはん+黒ごま

など

おにぎりにはこちらを添えて。

おにぎりは主食 (ごはん)・主菜 (具) の役割があるので、
野菜料理の副菜をプラスすると栄養バランスがさらによくなります。

☆汁物・・・野菜をたっぷり入れれば立派な副菜です。水分で満腹感も得られます。

☆常備菜・・・きんぴらごぼう、ひじきの煮物、いんげんのごまあえなど、常備菜を
ストックしておけば、手間なく野菜をとることができます。

