

みんなのおすすめ おにぎりレシピ

カルシウムたっぷり♪

魚粉おにぎり



【材料】

ごはん、にぼし粉末、塩

【作り方】

- ①にぼし粉末と塩を混ぜる。
- ②ごはんを握り、①を全体にまぶす。

【ポイント】

おにぎりを小さめに作ると、食べる時手がべたべたせず食べやすいです。

しそみそ焼きおにぎり



【材料】

ごはん、梅、しそ、みそ

【作り方】

- ①梅おにぎりを作る。
- ②表面にみそを塗ってしそを両面に貼り、アルミホイルで包んでオーブントースターで焼く。

白だしおにぎり



【材料】

米、白だし、ごま油、塩

【作り方】

米と一緒に調味料を入れて炊く。

やみつきおにぎり



混ぜるだけ！

【材料】

ごはん、めんつゆ、天かす、青のり

※おにぎり名等一部変更して掲載させていただいているレシピもあります。

※調味料の分量はお好みでどうぞ。



鶏ごぼうおにぎり



【材料(2合分)】

ごはん	2合分
鶏ひき肉	150g
にんじん	1/2本(せん切り)
ごぼう	1本(たて半分に切り、ななめ薄切り)
しょう油	大さじ2
砂糖	小さじ2
のり	適量
炒め油	適量

【作り方】

- ①サラダ油を熱して鶏肉を炒め、ポロポロになってきたら、にんじん、ごぼうを加えて炒める。にんじん、ごぼうがやわらかくなったら、調味料を入れ、水分をとばすように仕上げる。水分がなくなったら出来上がり。
- ②ごはんを混ぜ込み食べやすい大きさににぎる。

【ポイント】

鶏ごぼうは、おにぎりの具としてだけでなく、常備菜として1品おかずにもなります！

チュモツパ

韓国の定番おにぎり。「チュモク」はにぎりこぶし、「パプ」はご飯。丸い形が特徴です！



【材料(小さめ7個分)】

ごはん	500g程度	韓国のり	1袋
たくあん	10枚くらい	白ごま	適量
キムチ	80g	マヨネーズ	適量
ツナ缶	1缶	ごま油	適量

【作り方】

- ①たくあん、キムチは細かく刻む。
- ②ごはんを全部材料を混ぜ、ラップでお好みの大きさににぎる。

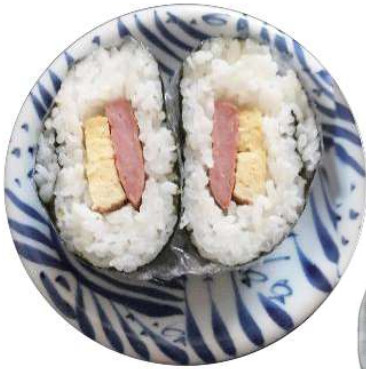
【ポイント】

- ・辛いものが苦手な場合は、キムチを少量にしても他の材料でカバーできるので大丈夫です。
- ・大人用にはキムチを100gくらい入れても good!

みんなのおすすめ おにぎりレシピ

スパムおにぎり

巻き方や包み方いろいろできます♪



【材料(1個分)】

ごはん	75g
スパム	10g
卵	1/4 個
砂糖	小さじ1
サラダ油	小さじ1
のり	1/4 枚
お好みで塩またはとろろ昆布	少々

【作り方】

- ①ごはんを俵型ににぎる。
- ②卵は砂糖で味を付け、サラダ油を引いたフライパンで焼く。
- ③スパムを焼いて両面に焼き目を付ける。
- ④にぎったごはんに卵焼き、スパムを上のにせ、帯状に切ったのりを巻く。

【ポイント】

塩分が欲しい場合は、ごはんに塩かとろろ昆布を混ぜるとおいしいです♪

栄養おにぎり



【材料(1個分)】

玄米ごはん	もち麦
黒豆	焼き鮭
ごま青菜ふりかけ	のり

【作り方】

ごはんと材料を全て混ぜ合わせてにぎる。

【ポイント】

食の細い子どもに栄養をいっぱいとってももらいたいので、詰め込みました。
ふりかけを子どもに選ばせると食いつき UP！



とっても簡単！

動物おにぎり♪

【材料】

ごはん、のり、食塩、桜でんぶ、お好みの具材

【使うもの】

食品包装用ラップ、小型ハサミ(またはカッター)、まな板、皿



【作り方】

- ①ごはんをラップでくるみ、顔の形を作る(お好みの大きさで)。
- ②まな板にのりを敷き、ハサミやカッターを使ってパーツを思い思いに作る。
- ③ラップをはがして塩を少々ふり、顔にパーツを取り付け、頬の部分に桜でんぶをまぶす。
- ④その場で食べる場合はお皿の上へ、どこかへ持っていく場合は再度ラップでくるむ。

【ポイント】

- ・定番のおにぎりに、「動物おにぎり」を加えることで、テンションも食欲も上がること間違いなし！
- ・人気の「イヌ」や「ネコ」のほかにも、いろんな動物を登場させることで、サプライズ感が出ます♪

もっとおにぎりが楽しくなる！ 便利グッズ

おにぎりメーカーや紙コップでこにぎり作り



お子さんと一緒に
ふりふり♪

テンションアップ！

好きなキャラクターなどのアルミホイルや
おにぎりラップなどでラッピング☆

何とかしたい！

かみちぎりにくい のり 対策

- ・のりを小さくちぎったり、切ったりしてかわいく貼り付ける
- ・刻みのりやおぼろ昆布をつける
- ・おろし金で穴を開ける

