



* 朝から栄養満点おにぎいレシピ *



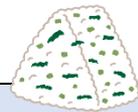
★おにぎりに手軽なたんぱく質源（ツナ缶、卵など）やカルシウム源（粉チーズなど）、食物繊維（ブロッコリー、アスパラ、ひじきなど）を入れることで、簡単に栄養を摂ることができます。

★ツナとなめたけのおにぎい

材料	分量（6人分）	（1人分）	作り方
ごはん	450g	75g	①ツナの油を切る。 ②大葉を細いせん切りにする。 ③ボウルにごはん・ツナ・大葉・なめたけを入れて混ぜ、ラップで好みの形に握る。
ツナ	200g(1缶)	33g	
大葉	6枚	1枚	
なめたけ	75g(大3)	12.5g	

～たんぱく源のツナの代わりに鮭フレーク、しらすを入れても美味しいです！～

★ブロッコリーとチーズのおにぎい



材料	分量（6人分）	（1人分）	作り方
ごはん	450g	75g	①ブロッコリーを小房に分けて茹で、ザク切りにする。 ②たくあんをせん切りにする。 ③ボウルにごはん・粉チーズ・①と②を入れて混ぜラップで好みの形に握る。
ブロッコリー	180g	30g	
粉チーズ	18g(大3)	3g	
たくあん	30g(6枚)	5g	

～食物繊維のブロッコリーの代わりに枝豆、さやえんどうを入れても美味しいです！～

★コーンと鮭フレークのおにぎい

材料	分量（6人分）	（1人分）	作り方
ごはん	450g	75g	①とうもろこしの水気を切る。 ②ごはんにとうもろこし・鮭フレーク・青のり・ごま油を入れて混ぜ、ラップで好みの形に握る。 
とうもろこし(缶)	90g	15g	
鮭フレーク	90g	15g	
青のり	小1	少々	
ごま油	小1弱	少々	

～青のりがなかったら刻みのりを混ぜても、海苔をそのまま巻いても美味しいです！～

★アスパラと卵のおにぎい

材料	分量（6人分）	（1人分）	作り方
ごはん	450g	75g	①アスパラガスの根元の皮をむき、小口切りにする。 ②フライパンを熱し、バターをしいてアスパラを炒め、溶き卵を加えスクランブルエッグにする。 ケチャップとこしょうで調味する。 ③ごはん②を混ぜ、ラップで好みの形に握る。
アスパラ	90g	15g	
卵	2個	1/3個	
バター	18g	3g	
こしょう	少々	少々	
ケチャップ	大3	大1/2	

～ケチャップの代わりにカレー粉を入れるとカレー風味で塩分も控えられます！

★枝豆とたらこチーズのおにぎり

材料	分量 (6人分)	(1人分)	作り方
ごはん	450g	75g	①枝豆を熱湯で茹で、豆をさやから取り出す。 ②たらこは皮をむき、身をほぐす。 チーズは5ミリ角に刻む。 ③ごはんには枝豆・たらこ・チーズを混ぜ、ラップで好みの形に握る。
枝豆 (さやつき)	120g (250g)	20g (40g)	
たらこ	60g	10g	
チーズ	50g	8g	

～チーズは切らずにそのまま、ごはんの真ん中に入れて握っても美味しいです！～

★かりかり油揚げとかつお節のおにぎり

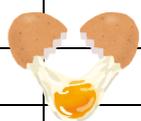
材料	分量 (6人分)	(1人分)	作り方
ごはん	450g	75g	①フライパンにごま油をしき、5ミリ角に切った油揚げをかりかりになるまで炒める。 ②①にかつお節・しょうゆ・みりんを混ぜ調味する。 ③ごはんには②を混ぜ、ラップで好みの形に握る。
油揚げ	50g	8g	
かつお節	20g	3g	
しょうゆ	小2	小1/3	
みりん	小2	小1/3	
ごま油	小2と1/2	少々	



～だし汁をとった後のかつお節を再利用しても美味しく作れます！～

★ひじきとたまごのおにぎり

材料	分量 (6人分)	(1人分)	作り方
ごはん	450g	75g	①ひじきを熱湯で2分程度茹で、水気を切った後フライパンでから炒りする。 ②ひじきの水気が飛んだら、フライパンに油を馴染ませ、溶き卵を加えていり卵にする。しょうゆを加え、さっと混ぜる。 ③ごはんには②とゆかりを混ぜ、ラップで好みの形に握る。
乾燥ひじき	12g	2g	
卵	3個	1/2個	
油	大1	2g	
しょうゆ	小1	少々	
ゆかり	大1	小1/2	



～ひじきの代わりに切干大根を刻んで、同じように炒めて混ぜても美味しいです！～

★まぐろ缶とコーンのおにぎり

材料	分量 (6人分)	(1人分)	作り方
ごはん	450g	75g	①まぐろの身をほぐし、粉チーズと混ぜ合わせる。 ②とうもろこしの水気を切る。 ③ごはんには①・②を混ぜ、ラップで好みの形に握る。
まぐろ缶 (味付け)	90g	15g	
粉チーズ	12g(大2)	少々	
とうもろこし(缶)	150g	25g	

～まぐろ缶は味がついてるので、粉チーズの量はお好みで！～

