

ハーフおにぎらず

チーズみそ



<材料>

甘塩鮭1切れ モッツァレラチーズ50g (お好みのチーズで) 大葉5枚
温かいごはん300g 焼きのり2枚

<調味料E>

上高地みそ40g 砂糖小さじ1 プレーンヨーグルト10g

【作り方】

- ① 大葉は7^ミ角切りにする。
- ② 鮭は耐熱皿に入れ、酒大さじ1をふってラップをし、電子レンジで1分加熱する。
- ③ 鮭を裏返して30～40秒加熱し、冷めたら皮と骨を取り除いて粗くほぐす。
- ④ モッツァレラチーズは7～8^ミの角切りにする。
- ⑤ ボウルに調味料Eを入れて混ぜ合わせ、モッツァレラチーズと大葉を加えてあえる。
- ⑥ 別のボウルにごはんと③の鮭を入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ ラップの上のにりを置き、その上に⑥のごはんをのせて、指先をぬらして手前を5^{センチ}あけて平らに広げる。
- ⑧ ごはんの手前半分に④のチーズをのせる。
- ⑨ ラップを持って手前に折り、のりを重ね、両端のラップを折り込んで平らに押さえる。
- ⑩ ラップごと2～3等分に切る。

※具をたくさん入れると食べにくくなります。

ハーフおにぎらず

ツナみそ



<材料>

シーチキン(缶) 70g きゅうり 50g たまねぎ 50g スイトコーン 15g
レタス 温かいごはん 320g 焼きのり 2枚

<<調味料D>>

上高地みそ 25g マヨネーズ 20g

【作り方】

- ① シーチキンはざるにあけてオイルをしっかりときる。
- ② きゅうりは斜め薄切りにして、細切りにする。
- ③ たまねぎはみじん切りにする。
- ④ レタスは細切りにして水にさらす。
- ⑤ ボウルに調味料Dを入れてよく混ぜ合わせ、シーチキン、たまねぎ、きゅうり、スイトコーンの順に加えてあえる。
- ⑥ ラップの上のにりを置き、その上に1/4量のごはんをのせ、指先をぬらして手前を5割あけて平らに広げる。
- ⑦ ごはんの手前半分にレタス、⑤のシーチキン、レタスの順に1割あけてのせる。
- ⑧ ラップを持って手前に折り、のりを重ね、両端のラップを折り込んで平らに押さえる。
- ⑨ ラップごと2~3等分に切る。

※具をたくさん入れると食べにくくなります。



季節な食卓

ハーフおにぎらず ねぎみそ



<材料>

長ねぎ10g しょうが10g きゅうり1本 温かいごはん240g 焼きのり2枚

<<調味料A>>

上高地みそ30g 砂糖小さじ2 みりん小さじ2

【作り方】

- ① 焼きのりは縦長半分に切る
- ② きゅうりは縦に六つ割りにし、種の部分をそぎ取ってのりの幅に合わせて切る。
- ③ 長ねぎとしょうがはみじん切りにする。
- ④ ボウルに調味料Aを入れてよく混ぜ、③の長ねぎ、しょうがを加えてさらに混ぜる。
- ⑤ ラップの上のにりを置き、その上に1/4量のごはんをのせ、指先をぬらして手前を5割あけて平らに広げる。
- ⑥ ごはんの手前半分にねぎみそを1割あけて適量にぬり、きゅうりを並べる。
- ⑦ ラップを持って手前に折り、のりを重ね、両端のラップを折り込んで平らに押さえる。
- ⑧ ラップごと2～3等分に切る。



ハーフおにぎらず

ひき肉みそ



<材料>

鶏ひき肉100g しょうが10g 豆板醤小さじ1/2 白すりごま15g
小松菜100g 焼きのり2枚 温かいごはん300g

<<調味料B>>

上高地みそ25g 砂糖10g 酒10g みりん10g

<<調味料C>>

砂糖小さじ1 しょうゆ小さじ1 酢小さじ1 ごま油小さじ1

【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合わせておく。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ 小松菜は根元を切り落として2センチ長さに切って洗い、耐熱皿（18センチ）に広げ、ラップをふわっとかけて2分30秒加熱して冷ます。
- ④ ボウルに調味料Cを入れて泡立て器でまぜあわせ、③の小松菜を加えてあえる。
- ⑤ フライパン（20センチ）にサラダ油大さじ1としょうがを入れて中火で炒める。
- ⑥ しょうがの香りがでたら、ひき肉と豆板醤を加えて炒める。
- ⑦ ひき肉がほぐれて色が変わったら、①の調味料を加えてからめる。火を止めて白いりごまを加えて混ぜ合わせる。
- ⑧ ボウルにごはんと⑦のひき肉の半量を入れて混ぜ合わせる。
- ⑨ ラップの上のにりを置き、その上に⑧のごはんをのせて、指先をぬらして手前を5センチあけて平らに広げる。
- ⑩ ごはんの手前半分に小松菜をのせる。
- ⑪ ラップを持って手前に折り、のりを重ね、両端のラップを折り込んで平らに押さえる。
- ⑫ ラップごと2～3等分に切る。

※具をたくさん入れると食べにくくなります。