

「おにぎりで朝ごはん！」～忙しい朝の簡単・お手軽おにぎり～



用意する



- ・炊いたごはん
(レンジでチンごはんも、簡単OK!)
- ・保存用ラップ、またはお椀
- ・のり(お好みで)
- ・お気に入りの具材

定番・人気のおにぎりの具

鮭・梅・うめ・こんぶ・おなか
明太子・ツナ

オリジナリティ
あふれる具材で
おにぎりをつくりたい

...そんなアナタには、
ちょっと目先を変えた
おにぎりを提案!

作る(にぎる)



忙しい朝に、簡単、手軽に作るワザ!

ワザ 保存用ラップを使う

・あったかごはんをラップに乗せて、お気に入りの具材を中心に入れて、しっかりとにぎる!

ワザ 保存用ラップとお椀(2客)を使う

・あったかごはんをラップに乗せて、お気に入りの具材を中心に入れ包み、お椀で被せて、上下にシェイク!最後にギュッとひとにぎり!

食べる



あたたかいうちに自宅で
ソトアサにも

今朝も元気に、
『いただきます～す!』

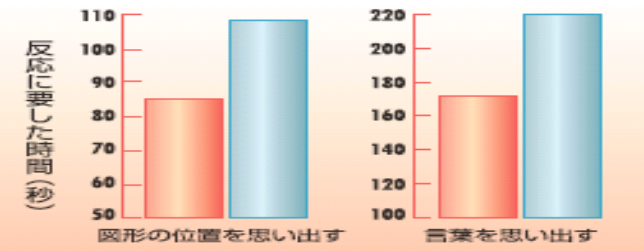
朝ごはんを食べると、脳に効く!

20歳代の男女について、37.7グラムの糖質、12.2グラムの脂質、18.5グラムのタンパク質、合計326キロカロリーを含む朝食を摂った場合は、摂らなかった場合に比べて、図形の空間配置の記憶を呼び戻す(図形の位置を思い出す)時間も、単語を思い起こす(言葉を思い出す)時間も早いことがわかりました。

資料: 女子栄養大学副学長
自治医科大学名誉教授 香川靖雄先生
「科学が証明する朝食のすすめ」より抜粋

朝食をとると頭の回転が速くなる

朝食摂取群 欠食群



「D・ベイトン他 米国臨床栄養学雑誌、1998年別冊特集を改変」

ちょっとした工夫で、たのしく
**Let's チャレンジ! ~簡単・
手軽“朝おにぎり”~**

“簡単・手軽“朝おにぎり”の作り方や詳しい
紹介は、[関東農政局ホームページへ](http://www.maff.go.jp/kanto/syokuryou/okomegohan.html)

<http://www.maff.go.jp/kanto/syokuryou/okomegohan.html>



海苔つしおにぎり



なす味噌おにぎり



シーチキンひじきおにぎり



ゴーヤのおにぎり



しいたけベーコンおにぎり



一口サイズおにぎり

「おにぎりで朝ごはん！」～つくってみよう、地域の逸品おにぎり～

Let's チャレンジ! “こだわり” & “変わり種”のおにぎりづくり!

関東農政局管内の“こだわり” & “変わり種”の逸品おにぎりを紹介します!
詳細は、関東農政局ホームページへ

<http://www.maff.go.jp/kanto/syokuryou/okomegohan.html>



キビご飯のおにぎり 【群馬】

材料:米、キビ
とうがらしみそ等

六合(くに)村に伝わる逸品。おにぎり全体が薄黄色で、粒のもちもちした食感が楽しめます。



みそおにぎり 【栃木】

材料:米、みそ
(焼かずに食べる)

「こじはん(小事飯)」～農作業の合間の休憩時に食べるごはん(おやつ)として食べられていました。



お祭りむすび 【茨城】

材料:米、酒、醤油
うま味調味料等


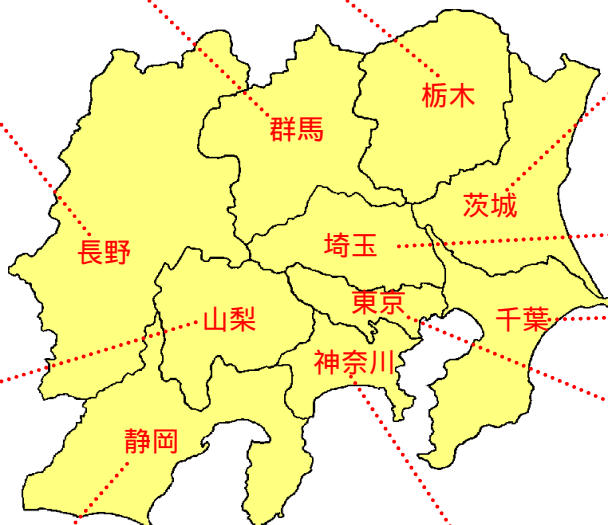
地域のお祭りでよく食べられる逸品おにぎりです。



野沢菜おにぎり 刻み野沢菜 【長野】

材料:米、野沢菜漬け
(お好みで、いりごまなど)

野沢菜漬けは水気を切り、細かく刻み、ごはんに混ぜる。お好みで、野沢菜を油炒めしてもよい。

しゃくし菜のおにぎり

材料:米、しゃくし菜の漬物

海苔が貴重だった戦前、その代わりにしゃくし菜を巻いて食べられていました。



つとこのむすび 【埼玉】

材料:米(うるち、もち)小豆

栃の葉を摘み「つとこ」を作り、山仕事や野良仕事の弁当として愛好されています。



大塚人参混ぜおにぎり 【山梨】

材料:米、大塚人参
ちりめんじゃこ、ししとう、ごま油、塩


幻の食材と言われる長さ80cmにも達する大塚人参を使った逸品おにぎりです。



あじのさんがおにぎり 【千葉】

材料:米、大葉、海苔

あじのさんがそぼろ
房総地方の代表的な郷土料理「あじのさん」を使った逸品おにぎりです。



南蛮味噌のおにぎり

材料:米、青南蛮
削り節


青南蛮を空煎りし辛さを保つのがポイントです。



ひつまぶし風おにぎり 【静岡】

材料:米、うなぎの蒲焼
大葉、ゴマ

静岡県特産のうなぎをふんだんに使い、お好みで蒲焼のタレで味を整えます。



桜おにぎり(さくらおにぎり) 【神奈川】

材料:米、桜漬


うす塩とほのかな桜の香りが特徴。春先にふさわしい逸品おにぎりです。



小松菜とアサリの佃煮入りおにぎり 【東京】

材料:米、小松菜、アサリ
刻み昆布等

東京都産のアサリと小松菜を使用しました。これひとつでも栄養価ばっちり!



【関東農政局調べ】

お問い合わせ先

農林水産省 関東農政局 食糧部 消費流通課

TEL 048-740-0164

FAX 048-601-0549

