

グリルで簡単 焼きおにぎりとサバのホイル焼き

(材料2人分)



焼きおにぎり

米	1合
乾燥わかめ	5g
ごま油	1g
鰹節	1.5g
醤油	6g
鶏ガラ	2.5g
白胡麻	適量

- 1.米をたく
- 2.乾燥ワカメを戻し、水気をきりごま油で炒める
- 3.ご飯、ワカメ、鰹節を混ぜる
- 4.混ぜたご飯に調味料(醤油、鶏ガラ)を入れ混ぜておにぎりの形に成型する
- 5.グリルで10分焼く
- 6.白胡麻を振る

- 1.ほうれん草、ブロッコリーを1口大に切る
トマトは十字の切れ目を入れる
- 2.アルミホイルに鯖缶、ほうれん草、ブロッコリー、ミニトマトを盛り付け塩コショウをする。その上にチーズをのせて、バターを入れて包む
- 3.グリルで10分焼く

サバのホイル焼き

鯖缶	2切れ
ほうれん草	40g
ブロッコリー	100g
ミニトマト	70g
スイートコーン (缶詰)	50g
バター	14g
チーズ	40g
塩胡椒	少々

a. コンセプト

鰹節の香り、わかめの食感を活かした焼きおにぎりを作ってみました。もう一品は、1食で緑黄色野菜やカルシウムが沢山取れる彩鮮やかなサバのホイル焼きにしました。

b. 食材選びや調理上で工夫したこと

2品ともグリルやアルミホイルで包むだけなど時短で簡単にできるようにしました。

c. 近畿の食材(近畿の有機農産物等◎)

ほうれん草(京都)、ブロッコリー(滋賀)、◎ミニトマト(和歌山)

d. 作成時間:30分(炊飯時間は含まない)

