

まめじゃこ（大阪成蹊）

野菜おにぎりとし巻き玉子

簡単に作れて栄養の偏りがない朝食をコンセプトに、30分程度で作れる野菜のおにぎりとし巻き玉子を作りました！奥側のおにぎりには大葉・ちりめんじゃこ・梅干し(◎和歌山産)・白ごま(◎)を使用し、手前側のおにぎりには、豆もやし・鯖の水煮缶を使用しました。とし巻き玉子のほかに、おにぎりには魚を使うことでたんぱく質を摂取できるようにしました。また、豆もやしと大葉を使うことで不足しがちな野菜も摂取できるようにしました。



作り方

- ①昆布とかつおぶしでだしをとる
- ②ご飯200gに豆もやし・鯖の水煮缶・塩を加えて混ぜる。
- ③残りのご飯200gにちりめんじゃこ・大葉・白ごま・塩を加えて混ぜる。
- ④②はそのまま、③は中に梅干しを加えておにぎりをふたつ形成する。
- ⑤卵・砂糖・みりん・薄口醤油・①の出汁（大さじ3）をよく混ぜ、ガスコンロでよく熱した玉子焼き器にサラダ油を加えて玉子焼きを焼く。
- ⑥玉子焼きを4等分にし、おにぎりとともに2人分盛り付けて完成。

材料

昆布・鰹節 各7g
ご飯400g
ちりめんじゃこ20g
大葉4枚
白ごま 適量
梅干し2個
豆もやし40g

豆もやし 40g
鯖の水煮缶 40g
卵 3個
砂糖・みりん 各小さじ1
薄口醤油 大さじ½
サラダ油 小さじ2
塩 適量

