



食改さんの簡単おすすめレシピ

「おにぎらず」



食生活改善推進員
 稲垣美枝子さん (左)
 北野 朝枝さん (中)
 吉田美津子さん (右)

- 【材料】(4人分)**
- 焼きのり 4枚
 - ごはん 800g
 - コーン缶 20g
 - 塩 少量
- <具材>**
- ・ハムレタス
 - ハム 2枚
 - レタス 20g
 - ・ツナいんげん
 - さやいんげん 10g
 - ツナ缶 80g
 - マヨネーズ 小さじ1
 - こしょう 少量

- 【作り方】**
- ①ハムは十字に4等分に切る。レタスは挟みやすい大きさにちぎる。
 - ②塩ゆでし、5mm幅に切ったさやいんげん、ツナ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
 - ③ごはんにはコーンと塩を混ぜる。
 - ④ラップをしき、焼きのり→茶碗半分のごはん→具材→茶碗半分のごはんの順にのせる。このとき、ごはんはのりの真ん中に広げる。
 - ⑤四方をラップごと抑え包み、のりがなじんだら半分に切る。

かしま放課後児童クラブ
 「おにぎらず」作りに挑戦

8月18日、かしま放課後児童クラブの69人児童で「おにぎらず」作りをしました。食生活改善推進員の協力で、米を洗う、炊く作業から行い、みんなで楽しみながら具材を挟んで完成。いっしょに作った「野菜たっぷりみそ汁」も堪能しました。子どもたちから「おいしかった」「また、作りたい」との声がありました。

