



じゃこえび天ぷらうどんむすび!?

【食材・調味料】

お米 [適量]、オクラ [1本]、小えび [5,6尾]、大葉・のり [各1枚]、だし汁(水 [1L]、イリコ [30g]、こんぶ [2切]、かつお節 [5g]、塩 [小さじ1]、砂糖 [大さじ1]、醤油・酒・みりん [各50cc])

【作り方】

- 1.お米をだし汁(うどんだし)で炊く。
- 2.オクラは下茹し輪切りに、小えびは殻をむき酒と塩をかけ寝かせておく。
- 3.小えびとオクラを大葉ののせて、かき揚げ天ぷらにする。
- 4.かき揚げをごはんに挟むようににぎり、のりを巻く。

【ひとこと】

天ぷらうどんの発想で完成した、かき揚げライスバーガー!?

讃岐ぶっかけむすび

【食材・調味料】

ごはん [80g]、天かす(揚げ玉) [20g]、ネギ [1本]、ごま [1g]、ぶっかけうどんのつゆ [8ml]

【作り方】

- 1.ネギをきざむ
- 2.ボウルにすべての材料を入れ混ぜ合わせる。
- 3.ラップで包み丸いおむすびをにぎる。

【ひとこと】

讃岐うどんに“ぶっかけ”があるなら、おむすびにあってもいいと思います。「…ぶっかけむすびの特大大!!」

だしごはんのじゃこじゃん(醬)おむすび

【食材・調味料】

お米 [適量]、麦みそ [60g]、ちりめんじゃこ [30g]、大葉 [3枚]、砂糖 [15g]、みりん [大さじ1]、油あげ
だし汁(水 [1L]、いりこ [30g]、こんぶ [2切]、かつお節 [5g]、塩 [小さじ1]、醤油・酒 [各50cc]、みりん [80cc])

【作り方】

- 1.お米をだし汁(うどんだし)で炊く。
- 2.麦みそに、じゃこ、大葉、砂糖、みりんを入れちりめんみそを作り、これを具にしたおむすびを作り、裏返した油あげに詰める。
- 3.油あげの表面に、みそを塗りオーブンで焼き目をつける。

【ひとこと】

まるで「きつねうどん!」味噌が香ばしくていい味出してそう!!

おぼろん(おからのお、そぼろのぼろ、マカロンのようにかわいい感じ)

【食材・調味料】

ごはん [適量]、おから [100g]、レタス [適量]、ミンチ肉 [500g]、焼きのり [20枚]、スライスチーズ [2,3枚]、酒・砂糖・濃い口醤油 [各大さじ6]、みりん [大さじ4]、おろしショウガ [少々]

【作り方】

- 1.ミンチ肉とおからを酒とショウガで炒め調味料を加え味を整える。
- 2.火を止めきざんだレタスを加え、ごはんを混ぜ俵型ににぎる。
- 3.焼きのりを巻き、好みの型に抜いたチーズをのせる。

【ひとこと】

ミンチ肉のそぼろにおからを混ぜ込みボリュームアップ!おからは栄養も豊富、またお値段も安いので家計も助かりますネ。あらためて最優秀賞、おめでとうございます!!

金時にんじん手まりむすび

【食材・調味料】

金時にんじん [20g]、ごはん [70g]、きゅうり [5g]、ごま [5g]、醤油・酒・砂糖・サラダ油 [各小さじ1]、トウガラシ [1/3本]

【作り方】

- 1.金時にんじんを千切りに。きゅうりは斜めに切って皮の部分を細切りに。トウガラシは輪切りにする。
- 2.金時フライパンに油をひき、トウガラシを入れ金時にんじんをしんなりするまで炒め、ごま、醤油、酒、砂糖を加える。
- 3.温かいごはんを2.を混ぜ合わせ、きゅうりとトウガラシを手まり模様にしてにぎる。

【ひとこと】

特産物の金時にんじんが鮮やかで、とってもおいしそうです!

★リンク「坂出金時にんじん」の情報はコチラから!

インフルエンザなんてぶっとばせ! 健康ダイエットおむすび

【食材・調味料(2個分)】

玄米 [100g]、ひじき [3g]、レンコン [3g]、にんじん [2g]、白ごま [適量]、醤油・ごま油 [各大さじ1/2]

【作り方】

- 1.ひじき、にんじん、レンコンをごま油で蒸煮し醤油で味を付ける。
- 2.玄米を炊いて、1.を和える。
- 3.2.をおむすびにしてごま油で焼き、白ごまをまぶす。

【ひとこと】

インフルエンザを身体の中から防ぎ、腸に優しく、血管を丈夫に…との想いで考えたレシピだそうです。玄米とごまが香ばしそうで食欲もそそります。

卵焼おむすび

【食材・調味料】

ごはん [適量]、卵 [1個]、鶏肉(讃岐コーチン) [約10~15g]、金時にんじん [約10~15g]、ちりめんじゃこ [約20g]、ごま・塩・油・砂糖・醤油 [少々]

【作り方】

- 1.2種類の三角おむすびを作ります。
じゃこ入り:茹でたにんじん、ちりめんじゃこ、ごまをごはんに混ぜ塩味をつけおむすびをにぎる。
鶏肉入り:讃岐コーチンの具を入れておむすびをにぎる。
- 2.卵をよく混ぜて塩で味をとり、おむすびの表面に溶き卵を付け、フライパンで一面ずつ、少しこげ目がつくまで焼く。

【ひとこと】

ちりめんじゃこの食感と、讃岐コーチンの鶏肉の甘み、いずれも卵と良く合いそうです。きっと、やさしい味がするんでしょうねえ~♪

★リンク「讃岐コーチン」の情報はコチラから!