

かんたんレシピ^{しゅう}集

- ・ツナマヨのおにぎらず
 - ・サケフレークのおにぎらず
 - ・クリームチーズの^{わふう}和風 おにぎらず
 - ・ぎょにくソーセージのおにぎらず
 - ・マグカップでトマトチーズトースト
 - ・しおこうじでもいもい
- キャベツサラダ
- ・きゅういとしらすのごましょうゆあえ

ツナマヨのおにぎらず

ざいりょう＜1つ分＞

のり	1まい
ツナかん	はんぶん 半分
マヨネーズ	てきりよう 適量
レタス	1まい
ごはん	1ぱい



つく かた 作り方

1. 【ツナマヨをつくる】
ツナかんのあぶらをしっかり ぬき、マヨネーズとよくまぜる。
2. のりをはんぶん きる。
3. レタスをよく 洗い 食べやすい 大きさにちぎる。
4. のりの した にラップをしき、のりにごはんをのせる。
5. ごはんの したはんぶん にレタス→ツナマヨの 順 にのせる。
6. ラップごと はんぶん におり、のり 同士 をくっつける。
7. ラップでつつみ、ごはんがはみ 出 ないようにしっかりとじる。

サケフレークのおにぎらず

ざいりょう＜1つ^{ぶん}分＞

のり	1まい
サケフレーク	小さじ1
たまご	1こ
ごまあぶら	小さじ ^{はんぶん} 半分
レタス	1まい
ごはん	1ぱい

つく^{かた}り方



1. 【たまごをやく】

フライパンにごまあぶらとたまごを^い入れ、ポロポロになるまでかきまぜる。

2. レタスをよく^{あら}洗い、^た食べやすい^{おお}大きさにちぎる。

3. のりを^{はんぶん}半分に^き切る。

4. のりの^{した}下にラップをしき、のりにごはんをのせる。

5. ごはんの^{したはんぶん}下半分にレタス→たまご→サケフレークの^{じゅん}順でのせる。

6. ラップごと^{はんぶん}半分におり、のり^{どうし}同士をくっつける。

7. ラップでつつみ、ごはんがはみ^で出ないようにしっかりとじる。

クリームチーズの^{わふう}和風 おにぎらず

ざいりょう＜1つぶん＞

のり	1まい
クリームチーズ	^{おお} 大 さじ1
おかか	2つまみ
^{おおば} 大葉	2まい
しょうゆ	大さじ ^{はんぶん} 半分
ごはん	1ぱい ^{はん} 半



^{つく}^{かた}作り方

1. ^{おおば}大葉 をよく ^{あら}洗 う。
2. おかかとしょうゆをまぜる。
3. のりを^{はんぶん}半分に^き切る。
4. のりの^{した}下にラップをしき、のりにごはんをのせる。
5. ごはんの^{したはんぶん}下半分に^{おおば}大葉 → クリームチーズ → おかかの^{じゅん}順 にのせる。
6. ラップごと^{はんぶん}半分におり、のり^{どうし}同士 をくっつける。
7. ラップでつつみ、ごはんがはみ^で出 ないようにしっかりとじる。

ぎょにく 魚肉ソーセージのおにぎらず

ざいりょう＜1つ分＞

のり	1まい
ぎょにく 魚肉ソーセージ	はんぶん 半分
たまご	1こ
しおこんぶ	おお 大さじ1
ごまあぶら	こ 小さじはんぶん 半分
レタス	1まい



つく
作り方

1. レタスをよく洗い、食べやすい大きさにちぎる。
2. 【たまごとしおこんぶをやく】
フライパンにごまあぶらとたまごとしおこんぶを入れ、ポロポロになるまでかきまぜる。
3. のりを半分に切る。
4. のりの下にラップをしき、のりにごはんをのせる。
5. ごはんの下半分にレタス→たまご(＋しおこんぶ)→魚肉ソーセージの順にのせる。
6. ラップごと半分におり、のり同士をくっつける。
7. ラップでつつみ、ごはんがはみ出ないようにしっかりとじる。

マグカップでトマトチーズリゾット

ざいりょう（1人分）

カップスープのもと （オニオンコンソメ）	1 ふうろ
ごはん	1 ぱい
ミニトマト	5 つ
たまねぎ	おお 大 さじ 2
にんじん	おお 大 さじ 2
みず 水	1 5 0 m l
とろけるチーズ	1 まい
ブラックペッパー	しょうしょう 少々



つく かた 作り方

1. トマト、ニンジン、たまねぎを 火 が 通 りやすいように 細 かく 切 る。
2. ごはん と 野菜 を マグカップ に 入 れ、カップスープのもとを 入 れる。
3. ブラックペッパーをふりかける。
4. 水 を マグカップ に いれ、かきまぜる。
5. 電子レンジに 入 れ、500W で 4 分 加 熱 する。
6. 全体 を かきまぜる。
7. スライスチーズをちぎって 入 れる。
8. もう 一 度 かきまぜる。

しおこうじでもいもいキャベツサラダ

ざいりょう（2人分）

キャベツ	4 ^{ぶん} 分の1 ^{たま} 玉
きゅうり	はん ^{はん} ぶん 半分
しおこうじ	おお ^{おお} さじ 大 ^{おお} もり 1
ごまあぶら	おお ^{おお} さじ 大 ^{おお} もり 1
ごま	てきりよう ^{てきりよう} 適量
のり	てきりよう ^{てきりよう} 適量



つく^{かた}り方

1. キャベツときゅうりを細^{こま}かく切^きる。
2. ボウルでキャベツとしおこうじとごまあぶらとごまをよくまぜる。
3. うつわにい^いれ、のりをトッピングする。

きゅうりとシラスのごましょうゆあえ

ざいりょう（2人分）

きゅうり	2 ^{ほん} 本
シラス	大 ^{おお} さじ2
ごまあぶら	小 ^こ さじ1
しょうゆ	小 ^こ さじ ^{はんぶん} 半分
す	小 ^こ さじ1
しお	しょうしょう ^{しょうしょう} 少々



つく^{かた}り方

1. キュウリをスライスし、塩^{しお}をもみこみ、5分^{ぶん}程^{ほど}もみこんでおく。
2. キュウリの水気^{みずけ}を^き切る。
3. ざいりょうをすべてボウルに^い入れ、よくまぜる。