

栄養部より季節のレシピ

調理師オススメ！

秋の行楽ごはん

いろいろな食材を使っているので栄養バランスもばっちり！



運動会にピクニックなど…秋は楽しい行事が盛りだくさんの季節です。気持ちの良い秋晴れの下で食べるお弁当はまた格別ですよね。

そんな時は片手でぱくっと食べられるおにぎりやいなり寿司がピッタリです！

そこで今回は冷めても美味しく食べられる、具が楽しみな変わりおにぎりをご紹介します！

変わりいなり

○材料（4個分）

●ごはん	120g
●油揚げ	2枚
●しょうゆ	10g(小さじ2弱)
●砂糖	6g(小さじ2)
●だし汁	適量

●しめじ	40g(1/2パック)
●まいたけ	40g(1/2パック)
●バター	4g(小さじ1)
●酒	4g(小さじ1弱)
●しょうゆ	8g(小さじ1/2弱)
●ほうれん草	80g(約1/3束)
●にんじん	40g(1/5本)

○作り方

- ① ごはんを炊いておく。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、半分に切り袋にひらく。
Aの調味料で煮切る。
- ③ しめじ、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
鍋にバターを溶かし、きのこを加えて炒め、Bの調味料で味付けする。
* この時、炒めた汁は捨てないでとっておく
- ④ ほうれん草はよく洗い、根元をつけたままさっとゆでる。
冷水にとり、水気をよくしぼって食べやすい大きさに揃えて切る。
にんじんは千切りにし、さっと茹でる。
- ⑤ ④を③の炒め汁にからませ、味をつける
- ⑥ ②の油揚げにごはんを詰め、その上に③と⑤をのせて出来上がり。

おかずおにぎり〈挽肉とトマト〉

○材料（10個分）

A	●精白米	150g(1合)	●牛挽肉	80g
	●トマトジュース	100cc	●油	2g(小さじ2/3)
	●水	150cc	●中濃ソース	12g(小さじ2)
B	●コンソメ	5g(小さじ2弱)	●酒	4g(小さじ1弱)
	●トマト	40g(中1/4個)	●みりん	4g(小さじ2/3)
	●塩	少々	●コンソメ	2g(小さじ2/3)
			●こしょう	少々

○作り方

- ① 米はあらかじめよくといでおく。
- ② お釜に米とAをいれて軽く混ぜ、炊飯器にセットして炊き上げる。
- ③ トマトは角切りにし、塩をふり余分な水を抜く。
- ④ 鍋に油を入れ挽肉を炒め、Bを加えて調味料がなじむまで炒める。
- ⑤ ポールに②と③と④を加え混ぜ、まるく握る。



おにぎりを作る時は、しっかりと手指を洗いましょう！
素手で握らずラップなどを使って握るのがおすすめです。

