

三原市保健福祉課のキッズチャレンジ教室！

R8年
6月27日
(土)

おにぎらず



ざいりょう（ふたりぶん）

- ごはん・子ども茶碗2杯（180gくらい）
- 焼きのり（半切り）・・・2枚

★焼きのりをおろし金の上にのせて、押し付けて穴をあけるなど、切り込みを入れると食べやすくなりますよ。

具1

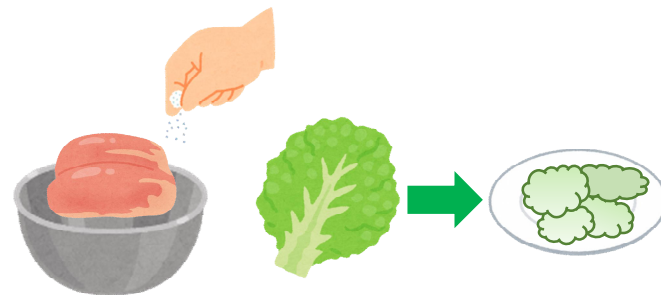
サラダチキン・・・20g
ゆかり・・・2つまみ
サラダ菜・・・2枚

具2

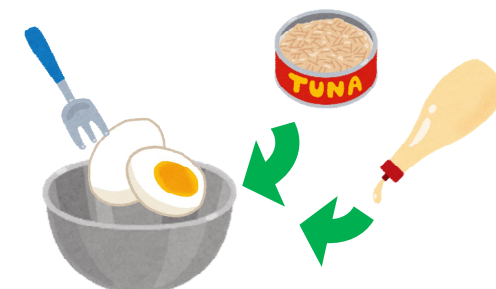
ゆでたまご・・・1/2個
ツナ・・・15g
マヨネーズ・・・大さじ1/2
サラダ菜・・・1枚

つくrikata

- ① サラダチキンをほぐし、ゆかりと和える。
サラダ菜を洗う。キッチンペーパーで
水気をふき、食べやすい大きさにちぎる。



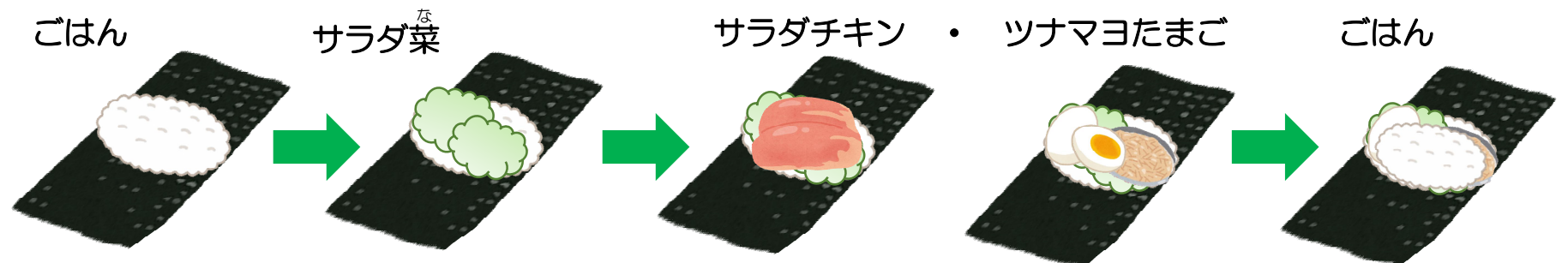
- ② ゆでたまごをフォークでつぶし、汁気をきったツナと
マヨネーズと和える。



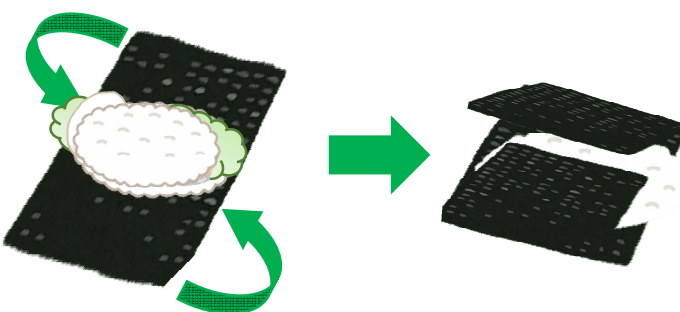
- ③ ボウルにごはんを入れて
さっくり混ぜる。
ボウルの中でごはんを4つ
に分ける。



- ④ ラップの上にのりを置き、のりの中央に分けたごはん1つをのせる。
具をのせていき、ごはんをもう1つのせる。



- ⑤ のりを両端から中央へおり、下に敷いたラップ
で包む。同じように②でもう1つ作る。



- ⑥ 20分以上なじませると噛み切りやすい。
食べるときに包丁で半分に切る。



しモン香る彩り元気朝ごはん

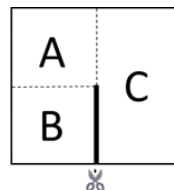
朝食レシピコンテスト2025 最優秀賞



●ささみと梅でさっぱりおにぎらず

【材料・分量】2人分

ごはん	150g
焼きのり (全形)	1枚
大葉	2枚
しらす	大さじ2 (約12g)
梅干し	1個 (種あり約20g)
白ごま	少々 (約2g)
しモン汁	小さじ1
ささみ	1本 (約50g)
めんつゆ	1g
かにかま	2本 (約20g)



【作り方】

- ①ささみを耐熱皿に入れ、めんつゆをかけて、電子レンジ (600w) で2分加熱する。
- ②梅の種を取り、つぶす。
- ③ささみをほぐし、②と混ぜる。
- ④ボールにごはん、しらす、白ごま、しモン汁を入れて混ぜる。
- ⑤焼きのりを上の図のように切る。
- ⑥Aにささみ、Bに大葉とかにかま、Cに④をのせる。
- ⑦B→A→Cの順に折りたたむ。
- ⑧半分に切る。(1人分は1/2の量)

●ヨーグルト

【材料・分量】1人分

ヨーグルト	10g
冷凍マンゴー	40g
はるか	20g
ミント	2枚

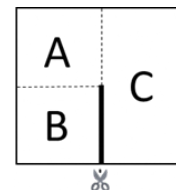
【作り方】

- ①はるかの皮をむく。
- ②お皿にヨーグルト、マンゴー、はるか、ミントを盛り付ける。

●ツナマヨおにぎらず

【材料・分量】2人分

ごはん	150g
焼きのり (全形)	1枚
大葉	2枚
ツナ	30g
マヨネーズ	大さじ1
パプリカ (赤)	6g
パプリカ (青)	6g
パプリカ (黄)	6g
トマト	20g
塩こしょう	少々
しモン汁	少々 (2、3滴)
卵	1個



【作り方】

- ①塩こしょうで味付けをした卵を、フライパンで炒める。
- ②パプリカを千切りにし、耐熱皿に入れ、しモン汁を加えて電子レンジ (600w) で10秒加熱する。
- ③トマトを輪切りに切る。
- ④ボウルにツナ、マヨネーズを入れて混ぜる。
- ⑤焼きのりを上の図のように切る。
- ⑥Aに卵、Bに④とパプリカ、トマト、Cにごはん和大葉をのせる。
- ⑦B→A→Cの順に折りたたむ。
- ⑧半分に切る。(1人分は1/2の量)

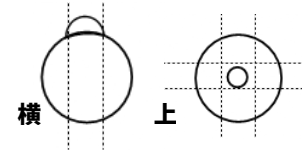
●フルーツ

【材料・分量】1人分

はるか 1個 (約200g)

【作り方】

はるかを図のように切る



●野菜たっぷりスープ

【材料・分量】1人分

パプリカ (赤)	10g
パプリカ (青)	10g
パプリカ (黄)	10g
たまねぎ	38g
しめじ	10g
トマト	38g
小ねぎ	少々
しモン	5g
鶏がらスープの素	小さじ1
水	120mL

【作り方】

- ①パプリカを千切り、玉ねぎを薄切り、トマトを角切り、ねぎを小口切り、しモンを輪切りに切る。
- ②鍋に水、パプリカ、玉ねぎ、トマト、鶏がらスープの素を入れて加熱する。
- ③お皿に盛り付け、ねぎとしモンをのせる。