

春の行楽に
ぴったり

親子で挑戦「おにぎらず」

最近人気急上昇の「おにぎらず」。カンタン手間いらずで子どもと一緒に作れるのも人気のヒミツ。ふだんのお弁当に、行楽のお弁当に、ぜひ親子で挑戦してみましょう！

握らない「おにぎらず」

材料は、おにぎりと同じ白米と具と海苔、でも握らないから「おにぎらず」。人気漫画『クッキングパパ』発祥のレシピがインターネットのレシピサイトに紹介されるや否や、カンタンさと見た目のかわいさも手伝ってたちまち人気に火が付き、今やお弁当の定番になりました。元祖おにぎらずのレシピだけでなく、アレンジレシピも豊富。工夫のしやすさも人気のヒミツです。

これが「元祖おにぎらず」！ コクがあって香ばしい。オリジナルおにぎらず

【材料】
 温かいごはん 200g
 ふりかけ 小さじ2
 かつおぶし 小1パック
 しょうゆ 小さじ2
 わさび(チューブ) 5cm
 梅干しのシソ 小さじ1
 梅干し 1個
 明太子1/2本
 焼き海苔 1枚

【作り方】
 (下準備) 明太子は薄皮をむく。梅干しは種を取る。かつおぶしにしょうゆ、わさびを入れ混ぜる。梅干しのシソを刻む。



③ 明太子、梅干しをそれぞれごはんの上に平行に置く



① 温かいごはんには2とふりかけを入れ、まんべんなく混ぜる。



② 海苔の上にごはんをのせ、均一に広げる。



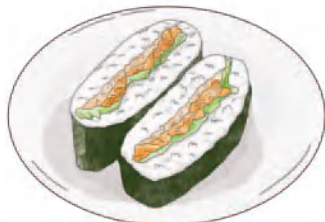
④ 海苔の四隅からごはんごと持ち上げるようにして包む



⑤ 裏返し、手で軽く押さえ、平らにする。

アレンジおにぎらず① 「ツナサラダおにぎらず」 子どもにも人気の定番味！

【材料】
 温かいごはん 200g
 ツナマヨネーズ 大さじ2
 にんじん 20g
 レタス 1枚
 焼き海苔 1枚



【作り方】

- ① 海苔に塩をまぶし、ごはんを2/3のせる。 → ② レタス、にんじん、ツナマヨをのせる。 → ③ 残りのごはんをのせ、塩をふる。 → ④ 包んで巻く。

アレンジおにぎらず② 「カツ飯おにぎらず」 スポーツの応援弁当にも！

【材料】
 温かいごはん 200g
 豚ヒレカツ 1枚
 千切キャベツ 適量
 ソース 大さじ1
 粒マスタード 適量
 焼き海苔 1枚



【作り方】

- ① ヒレカツにソースを塗り粒マスタードをのせておく。 → ② 海苔の上にごはん、キャベツ、カツの順にのせる。 → ③ 残りのごはんをのせ、塩をふる。 → ④ 包んで巻く。

オススメ商品
「ピアラ」

おにぎらずお手伝いの前はきれいに手洗い！子供でも使いやすい洗面化粧台



大きな洗面器と使いやすい工夫が詰まった、毎日の使いやすさがいっぱいの洗面化粧台。踏み台として使えるステップスライドは収納にも使える家族みんなに便利です。

ステップスライド

化粧台本体に内蔵されている踏み台を使えば小さなお子様も楽しく手洗いができます。



内部は収納になっています。

商品のお問合せは…



明日家デザイン工房 (株) 明日家スタジオ

〒310-0851 茨城県水戸市千波町1487-1
 Tel: 029-291-3900 Fax: 029-291-3901 <http://asuka-studio.co.jp>