

料理名 焼きおにぎり



材料 (分量)

- ・ お米 (1カップ)
- ・ 焼肉のたれ (大さじ1杯)
- ・ 油 (小さじ1)

調理手順

- ① ご飯を炊く。
- ② おにぎりをにぎる。
- ③ 焼肉のたれをつける。
- ④ 焼く

おすすめポイント！
しはんの焼肉のたれを使うと味の失敗が無い。

料理名：簡単おにぎり



おすすめポイント！
時間がないときでも材料が少なくて簡単に作れます！握るときにおにぎり機を使わずラップを使うと食器を洗う手間が少しでも省けておすすめです！

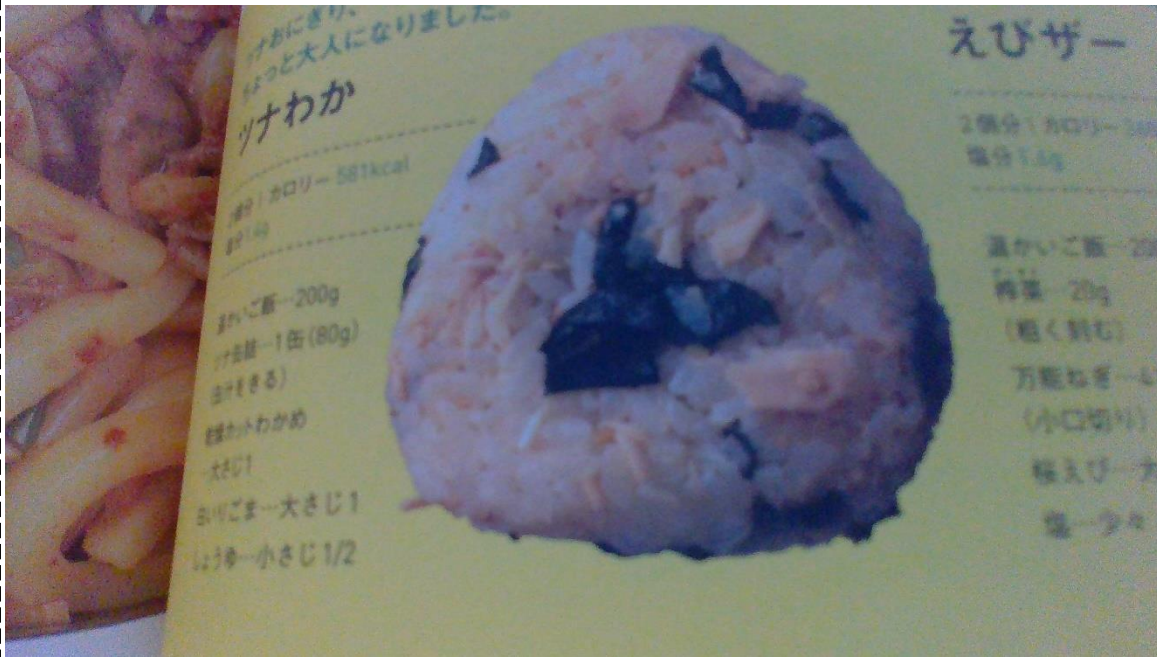
材料（分量）

- ・ お米(お茶碗 2 杯分) ・ 天かす(小さじ 1)
- ・ ごま(小さじ 1) ・ ガリ(20 g)
- ・ 白だし(大さじ 2)

調理手順

- ①どんぶりにご飯を入れる
- ②白だしを入れてよく混ぜる
- ③天かす・ごま・ガリを入れて混ぜる
- ④ラップをひき、ご飯を入れ三角に握る。
- ⑤握ったら、ラップを外しお皿に乗せる

料理名 ツナワカメおにぎり



材料 (分量) ご飯 ツナ缶詰め ワカメ
白いりごま 醤油

調理手順

- ① ご飯を用意する。
- ② ツナの水気を取る。
- ③ ワカメを切る。
- ④ 白いりごまを入れる。
- ⑤ 醤油を入れる。
- ⑥ 握る。

-
-

おすすめポイント！
ワカメもついている

料理名 おにぎり



材料（分量） お米 好きな具

調理手順

- ①お米をたく
- ②ラップの上にお米を乗せる
- ③お米の上に好きな具をのせる（混ぜる）
- ④ラップでつつむ

おすすめポイント！

料理名 チーズ入り肉巻きおにぎり



おすすめポイント！
ご飯の中に入れるものをアレンジして作れるからあきないところ

材料（分量）二人分

- ・ ご飯（300g） ・ 豚バラ肉 8枚 ・ チーズ
- ・ しょうゆ 大さじ2分の1 ・ 酒 25cc
- ・ さとう 大さじ二分の一

調理手順

- ①ご飯の中にチーズを入れ、形を整える。
- ②しょうゆ、さとう、酒を混ぜる。
- ③①のご飯に豚バラ肉を巻く。
- ④③のご飯をフライパンで焼く。
- ⑤肉が焼けたら②をフライパンに入れて絡める。