

三食おにぎらず

(明太おくら・パンプキンサラダ・チキンナゲット)



ポイント

運動の軽食を作りたいと思い、おにぎらずを作ろうと思いました。

おにぎらずの方が中身も見えてきれいになるからです。

具は、栄養が豊富になるように肉、野菜、両方を使い作りました。

材料

ひじき	50 g
のり	3 枚
ごはん	225 g
明太子	30 g
おくら	30 g
ひき肉	30 g
コンソメ	少々
こしょう・塩	少々
卵	10 g
ベーコン	1 枚
かぼちゃ	50 g
クルミ	10 g
こしょう	少々

【ナゲットの揚げ衣】

薄力粉	10 g
ベーキングパウダー	2 g
水	30 ml

【ナゲットソース】

マスタード	大2
マヨネーズ	大1
ケチャップ	大1

【A】

玉ねぎ	10 g
砂糖	小1
マヨネーズ	小2
塩・こしょう	少々
カレー粉	少々

明太おくら

- 1 明太子の中を出す。おくらはさっとゆでる。ひじきはみじん切り。
- 2 ごはんをのりに広げて、明太子を広げて、おくら、ひじきと並べる。
- 3 のりをラップごと包み、形を整えて半分に切る。

パンプキンサラダ

- 1 ベーコンをカリカリに弱火で焼く。ひじきはみじん切り。
- 2 かぼちゃを一口大に切り、ラップをかけ4分レンジ。
- 3 【A】を混ぜておく。
- 4 かぼちゃをくずして、【A】を入れて、クルミを入れる。
- 5 ごはんをのりに広げてベーコンとサラダをのせてのりをラップごと包み形を整えて半分に切る。

チキンナゲット

- 1 ひじきをみじん切り。
- 2 ひき肉、ひじき、卵をよく混ぜる。
- 3 コンソメ、塩、こしょうを入れて、ラップで包み整形し、冷凍庫に。
- 4 かたまったら、等分にし、衣を作り、全体につけて揚げる。
- 5 ソースの材料を混ぜる。
- 6 ごはんをのりに広げてチキンナゲットを置き、ソースをかけて、のりをラップごと包み形を整えて半分に切る。