



4月。新年度になり、新しい生活を始める方も多いと思いますが、皆さん朝食をきちんととっていますか？？

十数年前になりますが、子供の就学前説明会に行った時に家庭で

必ずおこなってほしい事として、

『朝食をとらせて登校させてください！！ビスケット1枚でもかまいません！！』

そんな先生の話にショックを受けたことも思い出します。

朝ごはんは1日のパワーを作る大切なものです。

栄養満点な食事を心掛けたいものですね。とは言っても朝はなにかと忙しい  
ですよね・・・

そんな時、以前話題になったこともある、ごはんも具もたっぷり食べられる、  
にぎらないおにぎり『おにぎらず』はいかがでしょうか？

昨晩の残り物！？の揚げ物や煮物などお気に入りの具材をごはんに挟んで、のりで  
包むだけ(#^.^#) 具材のアレンジは無限大です！！

おにぎりより具材をたっぷり挟めます。切ると具材が見えるので色とりどりの断面が食欲をそそり、何より片手で手軽に食べられます！！  
朝食のみならず、これから季節お弁当箱に入れてピクニックでもいいですね✿

### ◇◇◇おにぎらず作り方◇◇◇

#### 「材料」

- ・ごはん（茶碗1杯分）
- ・焼のり（1枚）
- ・きんぴらごぼう（適量）
- ・スナップえんどう（4本）
- ・マヨネーズ（適量）
- ・たまご（1個）

☆砂糖（小さじ1）

☆白だし（小さじ1）



今回は夕食の残り物の

きんぴらで作りました。

高校生になる私の息子も

毎朝！？おにぎらずです。

- ① たまごに☆を入れてよく混ぜ合わせ、フライパンで炒めます。
- ② スナップえんどうは塩ゆでします。
- ③ 大き目に切ったラップに焼きのりをひし形の様に置きます。
- ④ のりの上に正方形に見える様にごはん（半量）を敷き、きんぴらごぼう、スナップえんどう、マヨネーズ、たまごの順にのせ最後に残りのごはんをのせます。

(具材は順不同でOK)

- ⑤ のりの4隅を真ん中に折り畳みます。
- ⑥ 最後にラップで包んで形を整えます。
- ⑦ ラップで包んだおにぎらずを包丁で切って盛り付けたら完成です♪

(※包丁は水でぬらして下さい。切る方向を間違えると

残念なことになってしまいます・・・(\*\_\*;)

ただ今、店内にてメインになるおかずから晩酌のお供まで、旬な野菜を使ったレシピを  
ご紹介しております。

『野菜のおかずをもう一品！』私たち食育ソムリエが実際に作ったレシピばかりなので、  
誰でも簡単に作れます！！

また、生産者さんにもご協力いただき「農家さんのレシピ」もご紹介しております。



旬の野菜を使ったレシピを日々考えております。

皆様の献立のヒントになり実際に作っていただけたら幸いです! (^ ^)!

ご来店お待ちしております！！



しょいか～ご千葉店

食育ソムリエ：住谷 弘美