

連休はお弁当を持って
お出かけしたい!

レッツクック



枝豆と塩こんぶを混ぜる
だけで簡単に♪

表紙のレシピ1

スティックおにぎり・
オムライス

調理時間
10分

1本分(レシピ1/2量で) *カロリー: 316kcal *食塩相当量: 0.7g

材料(2本分)

温かいご飯……………150g | 塩、こしょう……………各適量
鶏モモ肉(1cm角に切る)……………50g | サラダ油……………大さじ1/2
たまねぎ(1cm角に切る)……………1/8個 | たまご(割りほぐす)……………2個
トマトケチャップ……………大さじ1と1/2 | サラダ油(薄焼きたまご用)……………小さじ1

1. フライパンにサラダ油を熱してAを炒め、火が通ったらトマトケチャップを加え、ご飯を入れて炒め合わせたら、塩、こしょうで味を調え、2等分してラップを巻いてスティック状にする。
2. 小さなフライパンにサラダ油小さじ1を熱して薄焼きたまごを2枚焼き、粗熱がとれたら1のラップをはずして巻き付ける。
3. ラップで包み、両端をねじってキャンディー包みにする。

POINT
薄焼きたまごは熱いうちに巻き付けるとしっかりなじみます。

表紙のレシピ2

スティックおにぎり・肉巻き

調理時間
8分

1本分(レシピ1/2量で) *カロリー: 314kcal *食塩相当量: 0.5g

材料(2本分)

温かいご飯……………150g | しょうゆ、酒、みりん……………各小さじ1
大葉(細切り)……………4枚 | 砂糖……………小さじ1/2
CO・OP有機いりごま白……………大さじ1/2 | サラダ油……………小さじ1/2
豚バラ薄切り肉……………4枚 | 大葉(外巻き用)……………2枚

1. ご飯にAを混ぜ込み、2等分してラップを巻いてスティック状にする。
2. 1のラップをはずして豚バラ肉を巻き付け、サラダ油を熱したフライパンで巻き終わりを下にして焼き、転がしながら表面が色づくまで焼き、Bを加えて絡める。
3. 冷めたら大葉を巻いてラップで包み、両端をねじってキャンディー包みにする。

POINT
豚バラ薄切り肉は半分カットしておにぎりの長さに合わせて並べてから巻き付けると形よく巻けます。

表紙のレシピ3

ちくわののりチーズ巻き

調理時間
5分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 56kcal *食塩相当量: 0.9g

材料(2人分)

CO・OP ちくわ……………2本 | 焼きのり……………1/4枚
スライスチーズ……………1枚

1. スライスチーズ、のりは半分に切る。
2. ちくわは縦に切り目を入れて開き、のり、チーズをのせて巻きこみ、巻き終わりを均等に3カ所つまようじなどで留め、3等分に切る。

POINT
つまようじで留めてから切り分けるのがポイントです。

