

野菜を使った 2つの食材でできる かんたんおにぎり

入賞作品集

チキンチキンねぎ おにぎり

山口市立大歳小学校 1学年 **西 柚希**
山口市立大歳小学校 5学年 **西 壮琉**

材料 4人分



ごはん …… 米2合分
青ねぎ …… 5本
鶏もも肉 …… 1枚
塩こしょう …… 少々
片栗粉 …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ2
酒 …… 大さじ2
みりん …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ2
サラダ油 …… 大さじ2

作り方

- 青ねぎを小口切りにする。
- 鶏もも肉を1.5cm角に切り、塩こしょうで軽く下味をつける。
- ビニール袋に片栗粉と肉を入れ全体にまぶす。
- フライパンに油を熱し、③を焼き、Aを入れて煮からめる。
- ④に①を入れ軽く混ぜる。
- ポウルに⑤とごはんを入れてよく混ぜ、ラップでにぎる。



2つの食材

青ねぎ

鶏もも肉

point
鶏もも肉は電子レンジで加熱し、余分な油を切り取る。塩こしょうは鶏もも肉にまぶす。

工夫したところ

チキンチキンごぼうをアレンジした。

鮭とブロッコリーの 炊き込みおにぎり

山口市立良城小学校 4学年 **吉坂 歩夢**

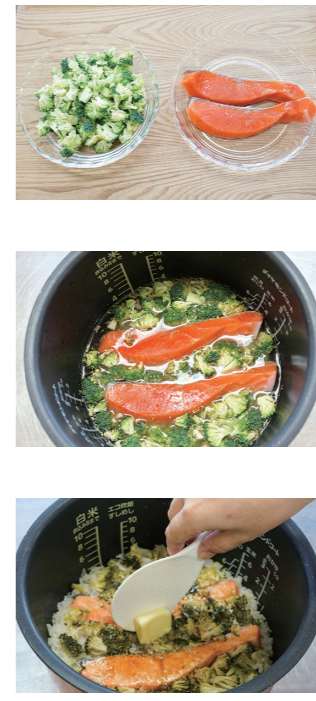
材料 4人分



米 …… 2合
鮭 …… 2切れ
塩 …… 少々
ブロッコリー …… 1/2株
コンソメ …… 小さじ2
バター …… 10g
しょうゆ …… 大さじ1

作り方

- 米は洗い、炊く30分前に吸水させておく。
- 鮭に塩をふり、しばらくおく。ブロッコリーを小さく切る。
- 炊飯器に米とコンソメを入れて、水を目盛りまで入れる。具をのせて炊く。
- 炊けたらバターとしょうゆを入れ、混ぜておにぎりにする。



2つの食材



point
ブロッコリーは芯を1箇所だけ取り除き、お湯で茹でる。生のブロッコリーがなければ冷凍ブロッコリーを（お好み）

工夫したところ

ブロッコリーを小さく切った。

オクもろこしにぎり☆

山口市立白石中学校 3学年 **平本 優**

材料 4人分



米 …… 2合
酒 …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1
とうもろこし …… 1本
昆布 …… 5cm角
オクラ …… 10本
かつお節 …… 5g
めんつゆ …… 大さじ1 (ストレート)

作り方

- 米は洗って、炊飯器に入れ、水を2合分入れる。
- ①に酒と塩を加え軽く混ぜる。
- とうもろこしの実を包丁でそぎとる。
- 軽く洗った昆布と、とうもろこしを(芯も)入れて炊く。
- オクラを茹で、食べやすい大きさに切り、かつお節とめんつゆで和える。
- ごはんが炊けたら、とうもろこしの芯と昆布を取り除き、⑤を加えて混ぜておにぎりにする。



2つの食材



point
とうもろこしは芯を包丁でそぎとる。オクラは茹で、食べやすい大きさに切り、かつお節とめんつゆで和える。

工夫したところ

色合いと栄養バランスに気を付けた。

しょうゆいため野菜の おかかにぎり

山口市立小郡中学校 1学年 **鈴木 結心**

材料 4人分



ごはん …… 米2合分
ピーマン …… 2個
にんじん …… 1/4本
サラダ油 …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ1
しょうゆ …… 大さじ1
かつお節 …… 5g

作り方

- ピーマン、にんじんは細切りにする。
- フライパンに油を熱し、①を炒める。
- 炒まったら、砂糖としょうゆを入れてさらに炒める。半分のかつお節を入れて混ぜる。
- おにぎりの中の具材として、炊いたごはんの中に③を入れてにぎる。
- 残りのかつお節をまわりにまぶして完成。



2つの食材

ピーマン

にんじん

point
手間は使えませんが、かつお節はごはんと一緒に混ぜると、味がよく馴染みます。

工夫したところ

緑黄色野菜をしょうゆで味付けし、かつお節のうま味をプラスして、おいしく食べられるようにした。

真夏の太陽のエネルギーを炊き込んだ トマトうめおにぎり

山口市立陶小学校 1学年 **入江 風**

材料 4人分



米 …… 2合
トマト(赤・黄色) …… 200g
梅干し …… 1個
塩 …… 250ml
水 …… 小さじ1
バジル …… 適量

作り方

- 米は洗い、炊く30分前に吸水させておく。
- トマトは皮が気になるくらいに大きめに切る。
- 炊飯器に水を切った米・分量の水・塩・トマト・梅干しを入れて炊飯する。
- 炊きあがったら、梅干しをくずしながらさっくりと混ぜ、種は取り除く。
- 太陽・トマト・梅干しをイメージして、まあいおにぎりを作り、バジルを添える。



2つの食材

トマト

梅干し

point
梅干しの種はあらかじめ取り除く。トマトは皮が気になるくらいに大きめに切る。

工夫したところ

野菜は皮ごととりたいため、トマトの皮を食べるときに気にならない大きめに切ってから炊飯したところ。赤と黄色のトマトを使って、見た目にも楽しくなるようにしたところ。

CaFeおにぎり

野田学園中学校 2学年 **吉田 光織**

材料 4人分



ごはん …… 米2合分
むぎ枝豆(冷凍) …… 80g
ちりめんじゃこ …… 50g
粉チーズ …… 大さじ2

作り方

- むぎ枝豆(冷凍)は袋の表示通りに解凍しておく。
- 炊いたごはん、粉チーズをまぶす。
- むぎ枝豆とちりめんじゃこを加えて混ぜ、おにぎりにする。



2つの食材



工夫したところ

女性が不足しがちなカルシウム(Ca)と鉄分(Fe)を取り入れた。

食育コラム

日本人が不足しがちな栄養素

カルシウム(Ca)

骨や歯の主成分であるカルシウムは、代謝により毎日一定の量を摂取する必要があります。成長期の子供はもちろん、妊娠中や産後の女性にも大切な栄養素です。乳製品や小魚、大豆製品や葉野菜に多く含まれます。不足しないためには毎日意識してとる必要があります。

鉄(Fe)

血液をつくらって運ぶ役割をする鉄は、摂取量が少ないと貧血を引き起こすことがあります。全身の酸素量が不足すると、集中力の低下や疲れやすさなどを引き起こします。鉄の吸収率が高い赤身の肉や魚などの動物性食品を摂取することが大切です。