



# みそまる

<材料>	だし入り味噌 32g		だし入り味噌 32g
A	乾燥わかめ 2g	B	焼いた油揚げ 1/4 を細かく切る
	乾燥ネギ 小さじ2		乾燥ほうれん草 3g
	麩 5~6個		麩 5~6個

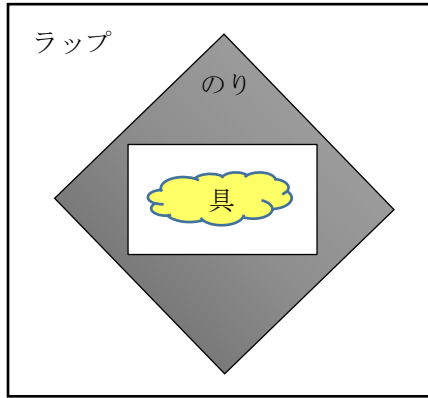
- <作り方>
- ・だし入り味噌（32g）にAの具、だし入り味噌（32g）にBの具を入れて混ぜ合わせ、各2個ずつに分ける。
  - ・麩をまわりにつけ、ラップに包み丸める。
- ※冷凍にすると1か月位もつ。  
（冷凍しても味噌は固まらない）

# おにぎらず

- <材料>
- A.
- のり 1枚
  - ご飯 90~100g（豆腐パックに軽く一杯）×2
  - 胡瓜 （断面図） 1/8に切り2本
  - 魚肉ソーセージ （断面図） 1/8に切 3本…焼く
  - 玉子 1個 塩、砂糖（各少々）を入れ、いり玉子にして1/2に分ける（AとC）
- B.
- のり 1枚
  - ご飯 90~100g（豆腐パックに軽く一杯）×2
  - コロケ 1個
  - レタス 1枚
  - ソース・マヨネーズ適宜
- C.
- のり縦半分 1枚
  - ご飯 45~50g（豆腐パック使用）×1
  - 鶏そぼろ 大さじ1
  - 鮭フレーク 小さじ2
  - いり玉子 1/2

<作り方> A. (胡瓜・魚肉ソーセージ・いり玉子・ツナマヨネーズ)

- ① ラップを大きめに切る
- ② のりをひし形に置く
- ③ ラップの歯でのりをたたく(食べる時にのりの切れが良い)
- ④ のりの上に塩少々をふる
- ⑤ ご飯を真ん中にのせ、少し広げる
- ⑥ 具は横にのせる。(切った時の断面がきれい)
  - ・ ツナマヨネーズを2本引き平らにのぼす
  - ・ 魚肉ソーセージ・胡瓜の順にのせる
  - ・ いり玉子1/2をのせる
- ⑦ ⑥の上にご飯をのせ、少し広げる
- ⑧ のりを上→下 下→上 左右に包む
- ⑨ ラップを上→下 下→上にギュッと引き包む  
左右に折る
- ⑩ 四角になるように整え、包み込んだ方を下にしておく



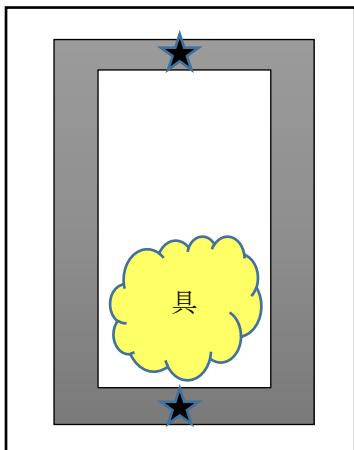
具を横にのせる

B. (コロッケ・レタス・ソース・マヨネーズ)

- ①~⑤は上と同じ
- ⑥具は横にのせる
  - ・ レタスの上にマヨネーズ、ソースをかける
  - ・ コロッケをのせ、ソース・マヨネーズをかけレタスをのせる
- ⑦~⑩は上と同じ



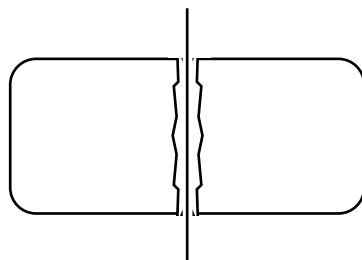
ラップ



C. (鮭フレーク・鶏そぼろ・いり玉子 1/2)

- ①ラップを大き目に切る
- ②のりを置き、上下1cm位残しご飯を全体に広げる★
- ③半分より下に具をのせる
- ④上から下へかぶせる
- ⑤⑨~⑩は上と同じ

<切り方>



切り方を間違えないように!