



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。

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?

昨晚の残り物! ?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、これからの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）
- ・スナックえんどう（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 スナッフ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、スナッフえんどう、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