

## ばくだんオニギリ☆と、その仲間たち♡♡

部門	作成者
<b>ごはん</b>	<b>池田 真理子</b>
セールスポイント	<p>おにぎりで、最初に何の具がでてくるか楽しめる♪プラス、ジャコでカルシウム満点！</p> <p>おにぎりは、ラップを使うから食器を使わない=片づけが簡単。</p> <p>みそ汁は具たくさんだから、栄養バランスもばっちり☆</p>



特に工夫した点	おにぎりの中に3つの食材を入れたところ。
---------	----------------------

材料費と調理時間	4人分・・・約600円 調理時間・・・約20分
----------	----------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
おにぎり	米 4合 ウィナー 4本 シャケフレーク 適量 焼きたらこ 適量 ちりめんじゃこ 適量 焼きのり 適量 塩 少々	①ウィナーを切っておく。 ②米を炊いておき、塩・ちりめんじゃこをまぜる。 ③ラップの上にごはん1合をのせ、具を間隔を空けながら入れて丸くする。のりで包む。これを4個つくる。
みそ汁	ごぼう 1本 にんじん 1本 さといも 1本 ネギ 1本 豆腐 1個 味噌 適量	①鍋で水を沸騰させている間、ごぼう・にんじん・さといもをざく切りにしておき、沸騰したら鍋に入れる。 ②豆腐をさいのめ切りして入れ、味噌をときながら入れる。最後に、ネギを入れて出来上がり。