

# 朝食にしたい！おにぎらずコンテスト～入賞レシピ～

## 7色おにぎらず

### ★レシピのポイント★

朝、時間がない時や子供だけでも作れるように、具ざいはどれも作り置きできるものにししました。それぞれ味がついているので、一つのおにぎらずでいろいろな味が楽しめるように並べ方も工夫しました！



### 【材 料(4人分)】

●ごはん	600g	●たまご	2個	} B
●焼きのり	4枚	●白だし	小さじ1	
●めんつゆ 大さじ2と小さじ2		●水か牛乳	小さじ1	
●ベーコン	8枚	●原木しいたけ(だて産)	100g	} C
●アボカド	1/2個	●砂糖	大さじ1と小さじ2	
●にんじん(だて産)	75g	●しょうゆ・酒・みりん	各大さじ1	
●ごま油	小さじ1			} A
●とりガラスープの素	小さじ1			

### 【つくり方】

- ① ごはんにめんつゆをませる。アボカドを縦8等分する。
- ② Bの材料で卵焼きを少し平べったくつくり、8等分する。
- ③ Cのしいたけをうすくスライスし、少量のサラダ油(分量外)でいためる。しっかりいためてから、Cの調味料を入れて汁気をとばす。
- ④ にんじんは3センチくらいの長さに切ってから、千切りする。ボウルに入れ、ふんわりとラップをして、レンジで1分20秒(500W)加熱する。いったんませて追加で40秒加熱する。次にごま油をからめてから、とりガラスープの素をませる。
- ⑤ のりの上に、1人前の半分のごはんをのせ、左からしいたけ、卵焼き、にんじん、アボカドをのせ、ベーコンは具材がかくれるように縦に2枚ならべる。ベーコンの上にもう半分のごはんをのせ、のりでまく。

