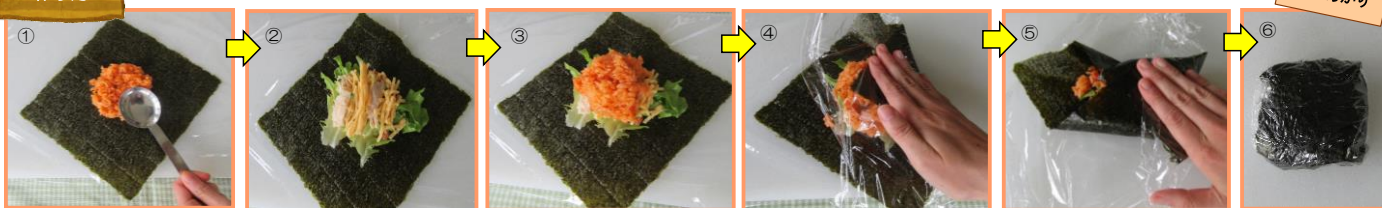




# からだ元気！赤・黄・緑のおにぎらず



おにぎらずの  
作り方



できあがり

## ケチャップごはん おにぎらず

1人分	335 kcal	たんぱく質 15.5g	脂質 7.7g	炭水化物 50.3g	カルシウム 120mg	食物繊維 0.5g	塩分 1.3g
-----	----------	-------------	---------	------------	-------------	-----------	---------



《一言メモ》

少量のバターを加えることで風味がアップ！

### ◆◇材料（1人分）

ごはん	110g	レタス	15g
のり	1枚	サラダチキン	25g
ケチャップ	25g	錦糸卵	20g
バター	2g	スライスチーズ	1枚

### ◆◇作り方

- 1 ご飯にケチャップとバターを混ぜます。サラダチキンはほぐします。
- 2 のりの真ん中に、分量のご飯を半分のせ、少し平らに整えます。その上に、レタス、サラダチキン、錦糸卵、スライスチーズをのせ、残ったご飯をさらに上にのせます。
- 3 おにぎらずの作り方④⑤のように包んで完成。

## ベジごはん おにぎらず

1人分	321 kcal	たんぱく質 10.3g	脂質 10.8g	炭水化物 44.9g	カルシウム 121mg	食物繊維 0.5g	塩分 0.9g
-----	----------	-------------	----------	------------	-------------	-----------	---------



《一言メモ》

子どもに特に摂ってほしいカルシウムが豊富！

### ◆◇材料（1人分）

ごはん	110g	レタス	15g
のり	1枚	ハム	1枚
ミックスベジタブル	15g	スライスチーズ	1枚
バター	5g		

### ◆◇作り方

- 1 バターと茹でたミックスベジタブルをご飯に混ぜます。（ミックスベジタブルと米を一緒に炊いてもOK）
- 2 のりの真ん中に、分量のご飯を半分のせ、少し平らに整えます。その上に、レタス、ハム、スライスチーズをのせ、残ったご飯をさらに上にのせます。
- 3 おにぎらずの作り方④⑤のように包んで完成。

## ひじきごはん おにぎらず

1人分	282 kcal	たんぱく質 11.8g	脂質 5.1g	炭水化物 45.6g	カルシウム 30mg	食物繊維 1.1g	塩分 0.9g
-----	----------	-------------	---------	------------	------------	-----------	---------



《一言メモ》

カニ風味かまぼこが見た目も味もアクセント！

### ◆◇材料（1人分）

ごはん	110g	錦糸卵	20g
のり	1枚	サラダチキン	25g
戻しひじき(味なし)	10g	マヨネーズ	5g
レタス	15g	カニ風味かまぼこ	2本

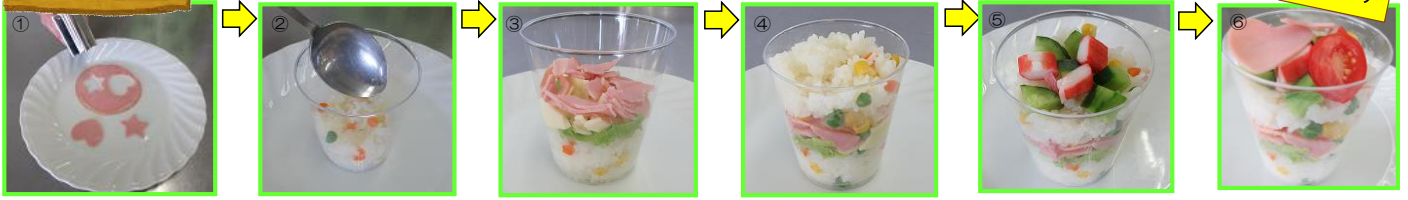
### ◆◇作り方

- 1 ご飯に、戻しひじきを混ぜます。  
※乾燥ひじきを使用する場合は、水戻し後、一度加熱しましょう。サラダチキンはほぐして、マヨネーズと混ぜます。
- 2 のりの真ん中に、分量のご飯を半分のせ、少し平らに整えます。その上に、レタス、錦糸卵、カニ風味かまぼこ、マヨネーズと混ぜたサラダチキンをのせ、残ったご飯をさらに上にのせます。
- 3 おにぎらずの作り方④⑤のように包んで完成。



## からだ元気！赤・黄・緑のカップdeごはん

カップdeごはんの  
作り方



できあがり

カップ de ケチャップごはん 1人分 **333** kcal たんぱく質 14.3g 脂質 7.6g 炭水化物 49.6g カルシウム 121mg 食物繊維 0.6g 塩分 1.2g



◆◇材料（1人分）

ごはん	110g	レタス	15g	スライスチーズ	1枚
ケチャップ	25g	サラダチキン	25g	ミニトマト	1個
バター	2g	玉子シート	1枚	きざみのり	少々

◆◇作り方

- 1 ご飯にケチャップとバターを混ぜます。サラダチキンはほぐします。
- 2 玉子シートを4つに折り、型抜きをします。
- 3 カップに、分量のご飯を半分入れます。その上に、レタス、サラダチキン、型抜きして残った玉子シート、チーズをのせ、残ったご飯をさらに上にのせます。  
※サラダチキン以外は、ちぎって入れましょう！
- 4 上からきざみのりをちらし、ミニトマト、型抜きした玉子を盛り付けて完成。

カップ de ベジごはん 1人分 **327** kcal たんぱく質 10.2g 脂質 10.7g 炭水化物 45.3g カルシウム 135mg 食物繊維 0.7g 塩分 1.0g



◆◇材料（1人分）

ごはん	110g	レタス	15g	カニ風味かまぼこ	1本
ミックスベジタブル	15g	ハム	1枚	胡瓜	10g
バター	5g	スライスチーズ	1枚	ミニトマト	1個

◆◇作り方

- 1 バターと茹でたミックスベジタブルをご飯に混ぜます。(ミックスベジタブルを米と一緒に炊いてもOK) きゅうりと、カニ風味かまぼこは、食べやすい大きさに切ります。
- 2 ハムを型抜きをします。
- 3 カップに、分量のご飯を半分入れます。その上に、レタス、チーズ、型抜きして残ったハムをのせ、残ったご飯をさらに上にのせます。  
※レタス、ハムはちぎって入れましょう！
- 4 上に、きゅうり、カニ風味かまぼこ、ミニトマト、型抜きしたハムを盛り付けて完成。

カップ de ひじきごはん 1人分 **283** kcal たんぱく質 12.9g 脂質 5.2g 炭水化物 45.9g カルシウム 27mg 食物繊維 0.9g 塩分 0.9g



◆◇材料（1人分）

ごはん	110g	玉子シート	20g	カニ風味かまぼこ	2本
戻しひじき(味なし)	10g	サラダチキン	30g	胡瓜	10g
レタス	15g	マヨネーズ	5g	ミニトマト	1個

◆◇作り方

- 1 ご飯に、戻しひじきを混ぜます。  
※乾燥ひじきを使用する場合は、水戻し後、一度加熱しましょう。  
サラダチキンはほぐして、マヨネーズと混ぜます。  
きゅうりと、かに風味かまぼこは、食べやすい大きさに切ります。
- 2 玉子シートを4つ折りにし、型抜きをします。
- 3 カップに、分量のご飯を半分入れます。その上に、レタス、サラダチキン、カニ風味かまぼこ(半量)、型抜きして残った玉子シートをのせ、残ったご飯をさらに上にのせます。※レタス、玉子シートはちぎって入れましょう！
- 4 上に、きゅうりとカニ風味かまぼこ、ミニトマト、型抜きした玉子を盛り付けて完成。