

春満開おにぎり

材料（5個分）：

ご飯	お茶碗5杯	筍（水煮パック）	20g
卵	1個	ミックスビーンズ（缶詰）	1パック
菜の花	80g	白ゴマ	小さじ2
桜エビ	50g	醤油	適宜
そら豆	50g	塩	適宜
バター	少々	サラダ油	少々



作り方：

〈桜エビとそら豆のおにぎり〉

- ① そら豆は軽く塩ゆでし、水気を切ったら食べやすいように小さく刻みます。
- ② 炊き上がったご飯に桜エビとそら豆を混ぜ込み、軽く塩を振っておにぎりを握ります。

〈卵おにぎり〉

- ① フライパンにサラダ油を敷き、弱火で卵そぼろを作ります。
- ② ご飯にバターと一緒に混ぜ込み、軽く塩を振っておにぎりを握ります。

〈菜の花おにぎり〉

- ① 菜の花はさっと茹で、水にさらさずに軽く水気を切り、醤油を振りかけ10分位置きます。
- ② 飾り用に少し分けておき、残りは刻んで炊き立てのご飯にゴマと醤油を入れて混ぜる。
- ③ ②をおにぎりにし、上に飾り用の菜の花を飾り付けします。

〈ミックス豆おにぎり〉

- ① 市販のミックスビーンズを用意し、ご飯に混ぜ込み、軽く塩を振っておにぎりを握ります。

〈筍おにぎり〉

- ① 市販の水煮された筍を用意し、バターと一緒にご飯に混ぜ込み、おにぎりを握ります。

コメント：

旬の食材を使った春らしい鮮やかなおにぎり。ピクニックやお花見などにも手軽に持っていきます。いっぱいおにぎりを食べてお腹の中から春を満喫しましょう。

* J A こまちオリジナルレシピです