

唐揚げおにぎり・焼き鳥おにぎり

材料

ご飯 冷凍唐揚げ or 缶詰焼き鳥 のり

作り方

- 1 唐揚げを電子レンジで温める。焼き鳥の缶詰はそのまま。
- 2 ラップの上にご飯をのせ、中央に唐揚げもしくは焼き鳥をおいて包んで握る。
- 3 のりを巻く。

――完成――

餃子・たこ焼きおにぎり

材料

ご飯 餃子もしくはたこ焼き（冷凍食品）

作り方

- 1 具材を解凍しご飯の中に入れる。
 - 2 具材をご飯で包む。
- 簡単に作れます！

オムおにぎり ①

材料

ご飯 ケチャップ12g 塩、こしょう 少々 卵 1個

作り方

- 1 ご飯をケチャップ、塩、こしょうで味付けをする。
- 2 卵でスクランブルエッグを作る。
- 3 ケチャップライスを中心にスクランブルエッグを入れ握る。

韓国風おにぎり

材料（1人前）

しらす 大さじ1 ・ 韓国のり2枚 ・ しょうゆ 小さじ1
ごま 小さじ1

作り方

- 1 韓国のりをちぎる。
- 2 ボールにご飯、のり、ごま、しょうゆ、を入れて軽く混ぜてから握る。

感想 とてもおいしかった。しらす、のりなどがとても良いバランスだった。

オムおにぎり ②

材料 ご飯 卵 1こ ・ ウィンナー1本 ・ 塩コショウ少々

作り方

- 1 卵でスクランブルエッグを作る。
- 2 ご飯に塩コショウを振り、1を入れて軽く混ぜる。
- 3 ウィンナーを焼く。
- 4 スクランブルエッグライスの中心にウィンナーを入れて握る。

感想 とても簡単でした!!ウィンナーが中心に入っていてとても美味しかったです。

チーズおにぎり

材料 ご飯 固形チーズ 1こ ・ サラダ油 大さじ1

作り方

- 1 チーズを電子レンジで少し溶かす。
- 2 ご飯の中心に1のチーズを入れ握る。
- 3 おにぎりの表面を焼く。

感想 焼くことによってさらに美味しくなった。

オムおにぎり ③

材料 ご飯 卵 1こ ・ ウィンナー1本 ・ ケチャップ12g
チーズ ホールコーン ケチャップ

作り方

- 1 卵で薄焼き卵を作る。
- 2 ケチャップライスを作る。
- 3 薄焼き卵でケチャップライスを包む。

感想 本当のオムライスを食べているみたいで美味しかった。

明太マヨおにぎり

材料 ご飯 明太子 大さじ1 ・ マヨネーズ 小さじ2

作り方

- 1 明太子とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- 2 ご飯の中心に明太マヨを入れ握る。完成です!!

ポイント マヨネーズは、明太子1切れにつき、大さじ1杯!

鬼おにぎり

材料 ご飯 スライスチーズ 1枚 ・ たらこ ・ のり

作り方

- 1 丸の形のおにぎりを作る。
- 2 のり、スライスチーズ、たらこで鬼の顔を作る。
- 3 スライスチーズ（角と目）、のり（目・眉毛・口）、たらこ（鼻）

顔おにぎり

材料 ご飯 のり ミニハンバーグ コーン ブロッコリー
ふりかけまたはたらこ

作り方

- 1 丸のおにぎりを作る。
- 2 のり・ハンバーグ・コーン・ブロッコリーで顔を作る。
- 3 ブロッコリー2こ（頭）、のり（眉毛）、たらこ（鼻）、ハンバーグ（口）、コーン（目）

感想 一つ一つの具材がおいしくすごくおいしかったです。