



第101回

8月テーマ

「夏休み！お手軽ランチ！“おにぎらず”を作ってみよう！」

recipe

牛乳寒天パックで作るおにぎらず（焼肉） 調理時間 10分

材料 / 2 個分

・豚もも薄切り肉 30g・卵 1/2 個・レタス 小 1/2 枚・焼き海苔（全形）1 枚・ごはん 100g・ナリタヤ牛乳寒天パック 1 個（豆腐パックでも代用できます）【調味料】・焼き肉のタレ適量・砂糖少々・マヨネーズ少々



※イメージ

作り方

1. フライパンに豚肉を入れ炒め、焼き肉のタレを絡ませる。
2. 耐熱容器に卵、砂糖、マヨネーズを入れよく混ぜる。ラップをかぶせてレンジ 600W で約 30 秒加熱し、菜箸でかき混ぜる。
3. 牛乳寒天パックにご飯の半量を入れて平らにし、押さえつける。その上にレタス、1 の豚肉、2 の順に重ね、さらに残りのご飯を入れて平らにし、押さえつける。
4. ラップにのりの角が手前になるようにおく。その上に 3 の牛乳寒天パックを裏返して、ご飯をはずす。
5. のりの四つ角を上下、左右の順に重ね合わせ包む。ラップで包んで 10 分程置く。
6. ラップに包んだまま半分に切る。

トマトとオクラのスープ 調理時間 10分

材料 / 2 人分

・豚もも薄切肉 75g・トマト 1 個・オクラ 4 本・水 2.5 カップ
【調味料】・和風だし（粉末）大さじ 1/2・ごま油小さじ 1/2



※イメージ

作り方

お好みでコンショウを。
また、ごま油をラー油に変えても美味しいです。

1. 豚肉は細切り、トマトは一口大に切り、オクラは3等分の斜め切りにする。
2. 厚手の鍋を弱火にして1の豚肉を入れ、脂が出て来たら、中火にして炒める。
3. 肉の色が変わってきたら、水を入れ沸騰させてアクをとる。
4. 和風だし、1のオクラを先に入れ、次にトマトを加えて煮る。
5. 一煮立ちしたら、ごま油を回しかけ味を整える。



牛乳寒天パックで作るおにぎらず（ツナマヨ） 調理時間 10分

材料 / 2 個分

・ツナ（缶）25g・コーン（缶）10g・きゅうり 1/4 本・スライスチーズ 1 枚・焼き海苔（全形）1 枚・ご飯 100g・ナリタヤ牛乳寒天パック 1 個（豆腐パックでも代用できます）
【調味料】・めんつゆ（2 倍希釈）小さじ 1/2・マヨネーズ 小さじ 1

作り方

1. ツナ、コーン、マヨネーズ、めんつゆを混ぜ合わせる。
2. きゅうりは、千切りにし塩（分量外）を振り、しんなりさせる。
3. 牛乳寒天パックに、ご飯の半量を入れて平らにし、押さえつける。その上に 2 のきゅうり、スライスチーズ、1 の順に重ね、さらに残りのご飯を入れて平らにし、押さえつける。
4. ※4 以降は、左記の焼肉と同様です。



牛乳寒天入りフルーツポンチ 調理時間 10分

材料 / 2 人分

・ナリタヤ牛乳寒天 1 パック・キウイフルーツ 1/2 個・カットパイナップル 3.5g・カットスイカ 3.5g【シロップ】水 75CC・砂糖 大さじ 3・レモン汁 大さじ 1/2



※イメージ

作り方

1. 牛乳寒天の汁気を切っておく。
2. 鍋にシロップの材料の砂糖、水を入れ、弱火で煮て冷まし、レモン汁を加える。
3. 牛乳寒天、キウイフルーツは食べやすい大きさに切る。
4. 器に、牛乳寒天、フルーツを盛り、シロップをかける。



栄養価（一人分）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
おにぎらず（焼肉）	276.0	14.3	6.0	0.9
おにぎらず（ツナマヨ）	286.0	13.6	9.2	1.0
トマトとオクラのスープ	52.0	7.0	1.4	0.6
牛乳寒天入りフルーツポンチ	146.0	2.3	2.1	0.0
合計	760.0	37.2	18.7	2.5



旬彩キッチン DAY