

鶏ささみの 梅酢煮おにぎらず

固 健康増進課（保健福祉センター内）

☎ 0297 - 25 - 2100

「クックパッド つくばみらい市公式キッチン」から、お米を使ったイチオシレシピをピックアップ！



【材料（1個分）】

ごはん……………120g
白ごま……………小さじ1
のり……………1枚

【A】鶏ささみの梅酢煮

鶏ささみ……………2/3本
酒……………小さじ1
片栗粉……………適量
サラダ油……………適量
梅酢……………小さじ2
砂糖……………小さじ1強

【B】にんじんラペ

にんじん……………20g
梅酢……………小さじ2/3
砂糖……………小さじ1
オリーブオイル…小さじ1/3
レタス……………1枚
マヨネーズ……………適量

【作り方】

①ごはんにごまを混ぜる。

【A】鶏ささみの梅酢煮

②鶏ささみに酒をふって、片栗粉をまぶす。
③梅酢と砂糖を混ぜ合わせる。
④フライパンに油を熱し、②を両面揚げ焼きにしたら、温かいうちに③に漬ける。

【B】にんじんラペ

⑤梅酢、砂糖、オリーブオイルを混ぜ合わせる。
⑥にんじんを千切りにし、⑤に漬けて少し置く。

⑦写真の点線部に沿って、のりに切れ込みを入れる。

⑧写真のように、ごはん、

【A】（マヨネーズをかける）、

【B】（レタスを敷く）をのりに乗せる。

⑨右下から反時計回りに畳み、

ラップでしっかり握って少しなじませ、半分に切る。



まずは食べなきゃ美味しさは伝わらない！つくばみらい市のお米を使っている飲食店や、ご家庭でその美味しさが味わえるレシピを紹介いたします。

※市内産米が買える場所は8ページをチェック！



つくばみらい市公式キッチンでは、管理栄養士が考案したレシピのほか、「みらい米おにぎりコンテスト」受賞おにぎりのレシピを掲載中！



※受賞したレシピをもとに再現したおにぎりです。

みらい米おにぎりコンテスト

「食べて笑顔に！大切な人に届けたい自慢のおにぎり」部門

グランプリ受賞おにぎり

（受賞者：柴山茜^{しばやまあかね}さん）

昨年開催した「みらい米おにぎりコンテスト」で受賞したおにぎりを紹介！

※材料や作り方は、応募内容をもとに掲載しています。

【材料】

ごはん ごま油
のり しょうゆ
ハム 鶏がらスープ
メンマ こしょう
コーン

【作り方】

①ハムとメンマを細かく切る。
②材料をすべて混ぜて握る
③のりを巻く。