

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

おにぎり再発見！ おいしい作り方ご当地&新定番 ＜YouTubeライブ配信＞

基本の塩おにぎり

しょうゆおにぎり 北海道風

のり弁風おにぎり

混ぜ込みオイルおにぎり

基本の塩おにぎり

材料：1個分

ご飯（温かいもの）…………… 120g

塩…………… 少々

<つくり方>

ラップにご飯を広げて、少し冷ます。形をととのえて、塩をふる。

パリパリのりおにぎり

基本の塩おにぎりに、食べる直前にのり(全形)1/3枚を巻く。

しっとりおにぎり

基本の塩おにぎりに、のり(全形)1/2を巻き、なじませる。

※塩入りで炊く場合

米1合につき、塩小さじ1/4を入れて炊く

しょうゆおにぎり 北海道風

材料：1個分

ご飯（温かいもの） 100g
キッコーマン いつでも新鮮 旨み豊かな 昆布だししょうゆ..... 小さじ1

鮭フレーク（つくりやすい分量）
甘塩鮭 1切れ
マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒..... 小さじ1

のり..... 全形1/3枚

<つくり方>

- (1)鮭フレークをつくる。甘塩鮭に酒をふりかけて、ラップをせずに電子レンジで約3分加熱し、皮や骨を除いてほぐす。
- (2)ラップにご飯を広げ、中央に(1)の鮭フレーク10gを置き、形を整え、昆布だししょうゆをなじませる。
- (3)(2)をのりで巻く。

※焼きチーズおにぎり

- (1)ラップにご飯100gを広げ、ピザ用チーズ大さじ1/2(5g)を混ぜる。平たくまるめ、昆布だししょうゆをなじませる。
- (2)フライパンに米油小さじ1を入れて弱火で温め、(1)を置く。1分ほど焼いたら、空いてる隙間に、ピザ用チーズ大さじ1(10g)をおく。
- (3)チーズが溶けたら、(2)をのせ、ひっくり返して、さらに2分ほど焼く。

のり弁風おにぎり

材料：1個分

ご飯（温かいもの）	150g
かつお節	1袋（1g）
塩昆布	大さじ1（3g）
赤しそのふりかけ	小さじ1/2
のり	全形1/2枚

きんぴらにんじん（2個分）

にんじん	1/4本（40g）
A { キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	小さじ1
マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	小さじ2
白いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1

鶏の焼きから揚げ（2個分）

鶏もも肉（から揚げ用）	2個（60g）
A { キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	小さじ1/2
マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	小さじ1/2
おろししょうが	少々
薄力粉	小さじ1
片栗粉	小さじ1
米油	小さじ1

明太子マヨネーズ

明太子	10g
マヨネーズ	小さじ1

<つくり方>

- (1) **きんぴらにんじん** にんじんはせん切りにして、フライパンにごま油を入れて中火で熱し、Aの調味料とともに炒め、仕上げに白いりごまをふる。
- (2) **鶏の焼きから揚げ** 鶏肉にAをもみこみ、薄力粉をもみこみ、片栗粉をまぶす。フライパンに米油を入れて弱めの中火で熱し、皮目を下にして焼く。2分たったらひっくり返し、さらに2分焼く。
- (3) **明太子マヨ** 明太子とマヨネーズを混ぜる。
- (4) ボウルにラップをかぶせ、ご飯を入れ、かつお節と塩昆布と赤しそのふりかけを加えて混ぜ合わせる。中央に(1)のきんぴらにんじん大さじ1、(2)の鶏の焼き唐揚げ1個を置き、(3)の明太子マヨ小さじ1をのせ、丸めて形をととのえる。
- (5) (4)をのりで巻く。

混ぜ込みオイルおにぎり

材料：1個分

ご飯（温かいもの）	100g
オリーブオイル	小さじ1/2
しらす	大さじ1（9g）
のり	全形1/4枚

<つくり方>

ご飯にしらす、オリーブオイル、のりをちぎって混ぜ、丸める。






しらいのりこ
 料理研究家、炊飯系フードユニットごはん同盟として、お米料理、ごはんにあうおかずなどのレシピ提案、情報発信を行っています。

- voicy しらいのりこの #きょうもおかわり 月～金配信中
- 「RICE」Tシャツ/ごはん同盟オリジナルTシャツ
- Instagram
- X 日々のつぶやき
- note レシピやお仕事情報
- YouTube ごはん同盟の「おかわりチャンネル」

[Linktreeでshirainorikoに参加する](#)
 Cookie Preferences • Report • Privacy • Explore



shirainoriko

しらいのりこ

投稿3631件 フォロワー1.8万人 フォロワー中1289人



ごはん同盟調理担当。投稿も生活も仕事も糖質多め。炭水化物皆兄弟。
 新潟県出身東京都在住
 「ストウブで米を炊く」「スープジャーとおにぎり弁当」「のっけて食べる」発売！
 「しらいのりこのきょうもおかわり」voicy月～金配信中

linktr.ee/shirainoriko @shirainoriko



しらいのりこの #きょうもおかわり
 しらいのりこ (ごはん同盟)

voicy



フォローする