

作って楽しい! 食べて美味しい!

簡単きんぴらごぼう 「おにぎらず」

きんぴらごぼう【材料4個分】 おにぎらず【材料4個分】

カット済み細切りごぼう&人参 480g
きんぴらごぼう 100g
大葉 大4枚
スライスチーズ 4枚
焼き海苔(全型) 4枚
醤油 大さじ1
みりん 大さじ1
酒 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
炒りごま 小さじ1

1人分
栄養量

●エネルギー 284kcal ●脂質 3.8g
●たんぱく質 6.3g ●塩分 0.9g



★ここがポイント
お好みで大葉は2〜3枚の
せても美味しいです。

3の上に、大葉、きんぴらご
ぼう、スライスチーズの順に
のせ、最後に残り半分のごは
んをのせます。



4

カット済みの細切りごぼう&
人参を耐熱のボウルに入れ、
Aの調味料を全て加え全体
を良く混ぜ合わせます。



1

焼き海苔をタッパーに対して
斜めに置き、ひっくり返して
中身を取り出します。



5

ボウルの端を2カ所空けラッ
プします。電子レンジで5分加
熱したら、いったん取り出して
全体を混ぜ、同様に端空けラッ
プをし5分再加熱します。仕
上げにごま油と炒りごまを加
え混ぜ合わせて冷まします。
※ボウルが熱くなるので火傷
に注意してください!



2

★ここがポイント
ごはんは軽く温めると詰め
やすくなります。
約10センチ角のタッパーにラ
ップを敷き、分量の半分のご
飯を平らに詰めます。



3

★ここがポイント
具材を包む際は海苔がちぎ
れないように気を付けてく
ださい。
取り出した具材を海苔で四
方から包みます。さらにラッ
プでぴたりと包み、海苔が
馴染んでからラップごと半分
にカットします。最後にラッ
プを外して完成です。



6