

うまいレシピ

さっぱりと美味しく

初夏の爽やかおにぎり

初夏の爽やかな色彩をぎゅっと詰め込みました。みずみずしい緑やレモン使い、見た目も涼しげなメニューです。気温が上がり始める季節でも美味しく楽しめます。

おいしくて健康になる
うまいレシピ
毎週土曜日17:24
放送中!!



材料(2人分) 調理時間約15分 ※ご飯を炊く時間は含まず

● 鮭レモンおにぎり

塩鮭 1/2切れ レモンの皮1/2個分

レモンの輪切り2枚 バジルを6枚 ごはん 120g

● 小松菜の塩もみとしらすおにぎり

小松菜 茎の部分2本分 しらす20g

ごま小さじ1 ごま油小さじ1 ごはん 120g

● 小松菜の葉包みおにぎり

小松菜 葉の部分2本分 しば漬け20g ごはん 120g

【作り方】

鮭レモンおにぎり

1. 塩鮭を焼いてほぐします。レモンの皮をみじん切りにし、飾り用のレモンの輪切りも用意します。バジルはみじん切りにします。
2. ごはんに具材と少々塩を加え、切るように混ぜます。ラップを広げて丸く握り、上に飾りのレモンをのせます。

小松菜の塩もみとしらすおにぎり

1. 小松菜の茎を小口切りにし、少々塩をふりかけて揉みます。しんなりしたら、手でしっかりと水気を絞ります。しらす、ごま、そしてごま油を加えて混ぜておきます。
2. ごはんに具材と少々塩を加え、切るように混ぜます。ラップを広げて丸く握ります。

小松菜の葉包みおにぎり

1. 小松菜は葉の部分切り分けます。鍋にお湯を沸かし、少々塩を加え、葉を20秒ほどサッと茹でます。冷水にとって冷まし、キッチンペーパーなどでしっかりと水気を絞ります。しば漬けはみじん切りにします。
2. ごはんにしば漬けと少々塩を加え、切るように混ぜます。ラップを広げて丸く握り、小松菜の葉でごはんをくると巻き付けて形を整えれば完成です。