



株式会社 魚耕

魚耕直伝 活々レシピ

焼たらこと大葉のマヨ焼きおにぎり

焼きたらことマヨしょうゆの風味がオイシイ！
行楽弁当におすすめおにぎり



カロリー
185kcal
(1個分)

調理
時間
約20分

材 料 (8個分)

たらこ	1腹	マヨネーズ	大さじ2
大葉	10枚	しょうゆ	小さじ2
ごはん	2合		

作り方

1

たらこはフライパンかグリルで火が通るまで中火で焼き、しゃもじか木べらを使って皮がついたまま卵をほぐす。



2

1のたらことごはんを混ぜ合わせ、5mm幅の細切りにした大葉を加えて混ぜる。



3

2のごはんを8等分し、三角形のおにぎりの形ににぎる。



4

フライパンにマヨネーズを入れて強火で熱し、半分ほど溶けたら3のおにぎりを並べて焼く。



5

焼き色がついたらひっくり返して裏面も同様に焼く。



6

しょうゆ半分を流し入れて、おにぎりを鍋肌に焼きつけるようにしながら全体に馴染ませる。



7

表面がパリッとしたらひっくり返して、同様に残りのしょうゆを加えて焼く。



ワンポイントアドバイス

- たらこをフライパンで焼く際に、火が通りにくいときは、蓋をして、弱火で蒸し焼きにします。
- 1で使うフライパンは、表面加工しているものを使って下さい。

栄養価

たらこは「若返りのビタミン」とも呼ばれるビタミンEが豊富です！ 抗酸化作用の強いビタミンCやカロテンなどを含む大葉やごまと一緒に食べることで、美肌効果が期待できます♪



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくこと料理ブックができますよ。