

鰻と緑黄色野菜の一口おにぎり

見た目にも楽しいレシピ。
子ども向けのパーティーにもどうぞ！


材料 (4人分) (目安: 24~28個)

鰻のかば焼き 1尾	ごはん(1合分) 約330g
にんじん 3cm	塩 小さじ1/4
アスパラ 2~3本	味付け海苔 12~14枚
赤ピーマン 1個	マヨネーズ 少々
スライスチーズ 2~3枚	

作り方

1

鰻は2cm角に切る。にんじんは2mm厚の半月切りに、アスパラは3cmに、赤ピーマンは縦半分から8mm幅の短冊切りに、スライスチーズは1/4に、味付け海苔は縦半分に切る。



2

鍋ににんじんと水を入れて火にかけ、3分煮立たせたらアスパラを加えて40秒茹で、ザルにあげる。



3

トースターのトレーにアルミ箔を敷き、鰻と赤ピーマンを並べ、鰻の上に添付のタレをかけて3~5分焼く。



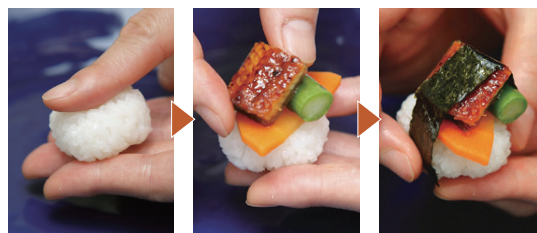
4

ごはんを塩を混ぜて、ラップを使って一口大に握る。(丸型でOK)



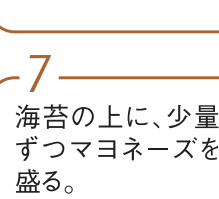
5

4の一口おにぎりは上になる部分を少し潰して、その半分にはにんじんとアスパラを乗せ、その上に鰻をおいて海苔で巻く。



6

残りの一口おにぎりは、赤ピーマンとチーズを乗せて、鰻をおき、海苔で巻く。



7

海苔の上に、少量ずつマヨネーズを盛る。

栄養価

栄養満点の、鰻と緑黄色野菜の組み合わせです。乳製品のチーズ、海藻類の海苔など、子どもの成長にとっても役立つ食材も摂れる、わんぱくキッズにおすすめのレシピです♪

ワンポイントアドバイス

- お子さんでもできる簡単で楽しい工程です。
- 家族で作るなら、役割分担して作るのも良いでしょう。
- お子さんで作る場合は、オーブンや熱い具材による火傷には十分気をつけて下さい。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。