

私が作った朝ごはんメニュー集

おにぎり編

平成30年 黒浜西中学校





お勧めポイント
卵焼きが少し甘いのがおすすめです

- ごはんをラップの上にのせます
- 唐揚げにマヨネーズ、こしょうを混ぜます。
- ごはんの上に唐揚げをのせ、またごはんをのせます。
- ラップで包み、おにぎりの形に整えたら完成。



お勧めポイント
まごわやさしい(まめ、ごま、わかめ、野菜、さかな、しいたけ、いも)が全部入っています

- ごはんを炊くときに、小松菜と桜エビを一緒に入れます。
- じゃがいも、豆腐、わかめ、シメジを白だしで煮て、醤油で味付けします。
- おにぎりにのりを巻きます。



お勧めポイント
夕飯で残ったミートソース
を使ったところです

- おにぎりを作って、ミートソースをつけて、その上からチーズをのせて焼きます。
- サラダを盛り付けます。



お勧めポイント
同じ和食で、おにぎりと豚
汁がよく合うところです

- ごはんを炊き、形を整え梅干しを入れます。
- 鍋にゴマ油を熱し、皮をむいたごぼう、大根、人参を入れ炒めます。
- 油が回ったら、豚肉、豆腐を入れます。
- 水を入れ、あくを取って煮ます。
- みそ、醤油を入れ、器に盛ってネギを散らします。



お勧めポイント
バランスがよく、野菜が入
っているところです

- ごはんにふりかけをまぜ、丸めます。
- 水に、なめこと豆腐とおだしを入れます。
- 沸騰してきたら味噌を溶かします。
- レタスにマヨネーズをかけます。
- ウインナーを焼きます。



お勧めポイント
夏野菜を使って色取りよく
作りました。おにぎりは、
忙しい朝にぴったりで、味
も意識して作りました

- めんつゆ（小さじ1）をごはんに混ぜます。
- かつおぶしをひとつまみ入れにぎります。
- こんぶつゆ（小さじ1）、ゴマ油（小さじ1）味の素少々、塩昆布ひとつまみを、トマト、キュウリ、ナスにもみ込み5分おきます。



お勧めポイント
ごはんとおかずを同時に
食べられます

- ごはんをにぎり、大葉、豚肉を巻き、片栗粉をかけてフライパンで焼きます。
- 焼き色がついたら焼き肉のたれをかけます。
- スープの素にはるさめ、キノコ、ネギ、ショウガを入れます。



お勧めポイント
おにぎりの中に、天かすと
青のりを入れて焼きおにぎ
りにしたことです

- ごはん到天かすと青のりと醤油を混ぜておにぎりにします。
- フライパンで焼いて焦げ目がついたところに醤油を塗って焼きおにぎりの完成。



お勧めポイント
食物繊維たっぷりのレンコンや、夏バテ予防の豚肉を使い炒めました

- 豚肉を炒め、焼けてきたらレンコンと人参を入れ炒めます。
 - 醤油（大さじ1）砂糖（小さじ2）酒（大さじ1）みりん（大さじ1）を入れ、炒めて味がしみこんだら完成です。
- レンコン 150 g 人参 50 g 豚肉 120 g （3人分）



お勧めポイント
和風ピザおにぎりとシャキシャキ山芋の和風ミートオムレツ

- おにぎりに味噌をつけて、チーズ、ベーコン、バジルをのせて焼きます。
- 山芋と挽肉を炒めて、だし醤油で味をつけます。卵を半熟に焼いて、その上に山芋と挽肉とのりをのせます。



お勧めポイント
栄養のバランスがよいで

- ごはんに天かす、青のり、めんつゆを入れて混ぜます。
- 沸騰したお湯に、きざんだモロヘイヤとニンニクを入れ、中華だしで味をつけ、溶き卵を入れます。



お勧めポイント
夏にぴったりで、さっぱり
しています
彩りがよいところです

- おにぎりは、ごはんに鮭フレーク、キュウリ、白ごまを混ぜてつくりました。
- はるさめ、ハム、キュウリ、たまご、かにかまに和風ドレッシングをかけました。



お勧めポイント
栄養のバランスがとってもよい
ところです

- ご飯を塩で味付けし、万能ネギ、ごま、揚げ玉、めんつゆを混ぜてにぎります。
- 卵ふたつに、かにかまぼこを入れて混ぜます。
- フライパンにバターを入れ、卵を入れます。
- 半熟になったら、レタスをちぎり入れて混ぜ、醤油、塩、こしょうで味付けをします。



お勧めポイント
子どもに大人気
肉がやわらかいので、お年
よりも食べられます

- スパムを10枚くらいに切り、弱火できつね色に焼きます。
- スパムの缶を洗って、その中にラップをひいてごはんを入れます。
- ごはんをひっくり返して、焼いたスパムをのせて、のりを巻いたらできあがり。



お勧めポイント
カレー粉のごはんにして、
夏でも食べやすいようにし
ました。
味噌汁で野菜もとれるよう
にしました。

- 鶏肉を焼いておきます。
- ごはんとカレー粉を混ぜて、その後鶏肉を混ぜます。
- 三角ににぎってできあがりです。



お勧めポイント
忙しい朝でも栄養たっ
ぷり

- おかか、黒ごま、醤油を混ぜます。
- 卵とブロッコリーのおかずを添えます。



お勧めポイント
栄養バランスを考えて作りました。特に大根のくきとゴマをおにぎりに入れたところですよ。

- 大根のくきを細かく切り、塩もみしてしんなりしたら水気を切ります。
- ごまと一緒にまぜておにぎりを作ります。



お勧めポイント
うめぼしとかつお節をあわせたとろと、色をスクランブルエッグで明るくしたところですよ。

- かつお節と梅干しを混ぜ、そこにごはんを入れ、醤油を混ぜてにぎります。



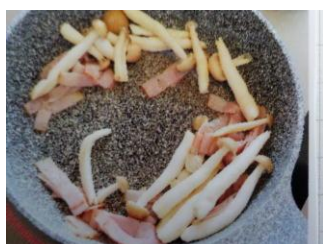
お勧めポイント
こがし醤油が香ばしいです



- とろけるチーズは二等分にします。
- ボウルに、ごはん、みりん（大さじ1）醤油（大さじ2）和風だし（小さじ1）ごま（大さじ2）を加え混ぜます。
- ラップの上にごはんをのせ、チーズをのせておにぎりをにぎります。
- フライパンにゴマ油を熱し、きつね色になるまで弱火で両面焼きます。



- 玉ねぎと溶き卵の味噌汁



- フライパンを熱したら、バターを入れます。
- ベーコン、シメジを炒め、塩、こしょう、醤油で味を調えます。



お勧めポイント
混ぜるだけで作れること
と、包丁を使わないこと
です。

- ごはん 天かす（大さじ1）めんつゆ（おおさじ1）ネギ少し、塩昆布少しを混ぜておにぎりをにぎります。
- 卵1個 さとう（大さじ1）塩こしょう少々、醤油（こさじ半）で卵焼きを作ります。



お勧めポイント
うめとしそでクエン酸が
とれ、熱中症予防

- ごはんに、梅しそのふりかけをかけました。
- サラダはゆでたササミや野菜を入れました。



お勧めポイント
チーズをおにぎりの中に入
れると美味しいところです

- 温かいごはんには塩昆布を混ぜ合わせます。
- チーズを角切りに切り、ごはんが冷めたらチーズと一緒ににぎり、のりを巻きます。
- 下ゆでしたオクラ、豆腐、油揚げを切り、だし汁の中に入れ、沸騰する前に味噌を入れます。



お勧めポイント
梅干しとしそ、のりとゴマ
油で食欲が増す味付けにし
ました

- 梅干しの種を取り、包丁でたたきます。
- 青じそを千切りにします。
- 梅干し、青じそ、塩をたしてごはんに入れてにぎります。
- のりフレークとしょうゆ、ゴマ油を混ぜてにぎります。



お勧めポイント
チーズが入ってまろやかに
なるところです

- ボールに、かつお節、醤油、砂糖を入れ、かき混ぜたら温かいごはんを加え混ぜます。
- 少し冷ましてからベビーチーズを混ぜてにぎります。



お勧めポイント
お団子風のおにぎりで、
いろんな味が楽しめます

- 好きな具を焼いて串に刺します。
- 好きなふりかけを混ぜたごはんを3つ作り、ボール型にして串に刺します。



お勧めポイント
ごはんに酢を入れること
によって食べやすくしまし
と

- ごはんに鮭と酢を入れて混ぜます。
- お湯を沸かしてだしを入れ、油揚げを入れます。その後味噌を入れ、青さを入れます。



お勧めポイント
高菜漬けは、ゴマ油、鷹の爪
のきいたピリ辛のものを使用
します。塩漬けのものを使用
する場合は、ゴマ油とラー油
を少し加えてみてください。

- ごはん、鮭フレーク、高菜漬けを混ぜて、好きな形ににぎってできあがり。
- ごはん、鮭フレーク、かつお節、醤油、白ごまを混ぜて、好きな形ににぎってできあがり。



お勧めポイント
五分前にお肉にたれをかけて、味をしみこませた事です

- 肉を焼き肉のたれに漬けている間に、卵を炒めて皿に移します。
- 肉を炒め、おにぎりに巻きます。



お勧めポイント
おにぎりにのせるチーズがしよっぱいため、おにぎりにしつかり味をつけなくていいところ。スープは夏野菜たっぷりで、夏バテ対策にぴったり！

- おにぎりのもと（何でも）とごはんを混ぜて俵型にします。
- スライスチーズをおにぎりに飾るようにのせます。
- ジャガイモ、人参、ズッキーニ、ベーコンを一口大に切ります。
- 沸騰したお湯に野菜を入れ、山が涌ったらベーコンを入れ、コン
- 塩こしょう



お勧めポイント
技術の授業で自分で作ったナスを使い、ナス嫌いな妹でも美味しく食べられます

- おにぎりは、梅干しと炊き込みわかめで作りました。
- ナスを縦に3等分します。
- 下の皮を少しむき、水にさらします。
- 味噌とマヨネーズと砂糖を1：3：0.5くらいで混ぜます。このソースをナスの上に塗ります。
- 220度のオーブンで15分～20分焼きます。



お勧めポイント
暑くて食欲のない朝でも、焼きおにぎりをお椀の中に入れて、味噌汁と一緒に食べてもよしの朝ごはんです

- 昆布だし、醤油、みりん、ゴマ油でタレを作ります。
- ごはんにかつお節を混ぜてにぎります。
- ごはんにタレをつけてオーブントースターで焼きます。



お勧めポイント
子どもも大人も大好きなツナマヨを具に使い、誰でも食べられる優しいおにぎりを作りました

- ツナ缶をお皿にあけてマヨネーズを混ぜ、コショウをふります。
- ごはんに詰めてにぎったらのりを巻きます。
- 目玉焼きを作ります。



お勧めポイント
手軽にオムライスを食べられます

- ピーマンと玉ねぎを細かくきざみ、オリーブオイルで炒めます。
- ごはんに炒めたピーマン玉ねぎを入れ、ケチャップを加え混ぜます。同時に薄焼き玉子を作ります。
- ラップに薄焼き玉子を敷き、にぎったケチャップライスを置き、ラップを使って形を整えます。



お勧めポイント
焼きおにぎりという味、味噌や醤油が一般的ですが、マヨネーズをかけると、また違った味になるのでいいと思います

マヨネーズ焼きおにぎり

- 白米を三角ににぎります。
- 醤油をかけて、その上にマヨネーズを多めにつけます。
- マヨネーズをつけた方を下にしてフライパンで焼きます。
- 焦げ目がついたら、もう片面も同様に焼きます。



お勧めポイント
大会に持って行くおにぎりです

- おにぎりの中の具は、鮭、かにかまのマヨネーズ和えを入れました。
- 塩昆布はごはんに混ぜ込みました。
- 軽く塩をつけてのりで巻きます。



お勧めポイント
短時間で作れます

- ボウルにごはん、鮭フレーク、白ごま、ゴマ油、塩を入れてよく混ぜます。
 - ラップの上にのせ、にぎります。
- ワタンスープ
- 鍋に水を入れ沸騰させます。
 - 中華だし、酒、醤油を入れ、ひき肉を入れます。
 - アクを取り、もやしを入れてひと煮立ちさせます。
 - 半分に切ったギョウザの皮を一枚ずつ入れます。



お勧めポイント
おにぎりを少しアレンジするだけで、簡単に焼きおにぎりが作れます。みそまるは、冷凍保存できて、いつでも手軽に味噌汁を作れます。

焼きおにぎり

- 醤油と砂糖を混ぜてレンジで 500w10 秒
- ごはんに砂糖、醤油を入れ、かつお節を加え混ぜます。
- しっかりとぎってからフライパンで中火で焼きます。

みそまるで作る味噌汁

- 味噌と顆粒だしを混ぜて味噌だねを作ります。
- ラップにのせて、乾燥わかめ、ネギをのせます。
- ラップでギュッと包みます。
- お椀に入れ、お湯を注いで完成です。



お勧めポイント
食欲がない朝に、カリカリ梅を入れて食感を出します。スープはとろみをつけて食べやすくしました。

おにぎり

- 枝豆と一緒にごはんを炊きます。
- こんぶとカリカリ梅を混ぜます。

スープ

- 鶏ガラのもとを入れた鍋に、卵と豆苗を入れます。
- ゴマ油を少々入れます。



お勧めポイント
おにぎりの梅で夏バテ防
止。ナムルのお酢で食欲促
進や疲労回復。味噌汁のじ
やがいもで免疫力向上。

- もやし、人参、小松菜をゆで、水気をよく切ります。
- すりごま、酢、醤油、ゴマ油、鶏ガラスープで味付けをします。



お勧めポイント
コーンに味がついていま

- コーンをフライパンで醤油と焼きます。
- ごはんに混ぜてにぎります。
- 卵と玉ねぎを焼いて添えます。



お勧めポイント
食欲がない夏にぴったり

- 大葉を2枚千切りにします。
- 梅干し2個は細かく切ります。
- 大葉、梅、塩昆布をごはんに混ぜました。



お勧めポイント
めんつゆの味がしてさっぱりしています

- ネギ、天かす、少量のめんつゆとごはんを入れて混ぜてにぎります。



お勧めポイント
五平もち風おにぎりのごはんをつぶすようにこね、餅に似せたところではユウリの梅干し和えで、不足しがちな塩分をとれると
ころです。

あげ玉おにぎり

- あげ玉、青さ粉、めんつゆを温かいごはんに入れて混ぜてにぎります。

五平もち風おにぎり

- ごはんをつぶすようにこねて、好きな形にします。
- クルミ 20g をたたいて粒を小さくし、味噌大さじ2、砂糖大さじ3、水大さじ1と混ぜ合わせます。
- フライパンでごはんを少し焦げ目がつくくらい焼きます。
- 焼いたごはんに味噌をのせ、魚焼きグリルで焼きます。



お勧めポイント
暑い夏を乗り切るスタミナと疲労回復メニューです

肉巻きおにぎり

- ・俵型のおにぎりに、豚バラ肉を巻いて、甘辛いタレを絡めて焼きます。

味噌汁

- ・だし汁に、トマト（湯むき）オクラ、玉ねぎを切って入れ、最後に味噌を溶かします。



お勧めポイント
醤油とかつお粉がしっかつり食べられるところ

- ・醤油とかつお粉とごはんを混ぜ合わせて形を整えます。
- ・フライパンに油をひいて焼きます。
- ・焦げ目がついたら茶碗に移して、緑茶か麦茶をかけてネギをのせます。



お勧めポイント
栄養バランスがとれていて見た目がよく、スタミナが付きます

肉巻きフラワーおにぎり 4個

- さやいんげんを半分に切り電子レンジで1分
- スティックチーズ10本を半分に切ります。
- 焼き海苔を細長くなるように4等分します。
- さやインゲンをチーズで囲み、のりで巻きます。4つ作ります。
- 豚肉をおにぎりに巻き、片栗粉をつけます。
- フライパンに油、肉巻きを入れて全面焼き色をつけます。
- 酒大さじ1を加え3分蒸し焼きにします。
- 酒大さじ2、砂糖大さじ1、みりん大さじ2、醤油大さじ2を入れて煮絡めます。
- 半分に切って器に盛ります。



お勧めポイント
簡単に作れます

- 塩昆布、チーズ（ダイス型）、ゴマ油をごはんに混ぜたら、にぎります。



お勧めポイント
夏バテ予防、夏でも安心、
梅干し入り栄養豊富なもち
麦入り。一緒に炊き込むか
ら梅がまるやかで簡単。野
菜不足にならないように一
品は豚汁に。

- 米 1 合、もち麦 1/4 カップ、水 1 合分+1/2 カップ
- 米をとぎ、米 1 合分の水加減にして、もち麦と 1/2 カップの水を足し、梅干し 2 個を入れて炊きます。
- 炊けたら梅干しをほぐして混ぜます。
- 三角ににぎります。



お勧めポイント
おにぎりをいつものように
巻かないところです

- おにぎりの形を作ります。
- ふちに細く切ったのりを巻きます。
- ごま塩を振りかけて梅干しをのせて完成。