

# まほうのわくわくおにぎり レシピ

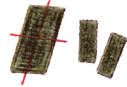
※レンジは600wのものを使用



## しおますび

材料 (4個分)

- ・ご飯…300g
- ・塩…適量
- ・やきのり…1/3枚



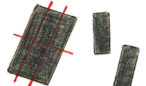
1. のりを4等分に切る。ご飯を4等分する。
2. 広げたラップに塩少々をふりかけ、ご飯の1/4量を広げる。ご飯にも塩少々をふりかけてラップごと握り、ラップをはずしてのりを巻く。残りも同様にする。



## ツナマヨ

材料 (作りやすい分量・6個分)

- ・ご飯…450g
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・ツナ缶(油漬)…1缶(約70g)
- ・やきのり…1/2枚
- ・マヨネーズ…大さじ1と1/2



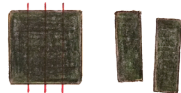
1. ツナは油をきり、マヨネーズ、しょうゆを混ぜ、12等分する。のりは6等分に切る。
2. ご飯を6等分して広げ、中央にツナマヨを1/12量ずつのせて包み込むように握る。
3. のりを巻き、おにぎりの上部にツナマヨを1/12量ずつのせて完成。



## うめぼし

材料 (4個分)

- ・ご飯…300g
- ・梅干し…2個
- ・塩…ひとつまみ
- ・やきのり…1枚



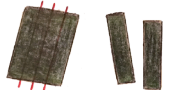
1. 梅干しは種を取り除き、1個は4等分にちぎる。もう1個は包丁でたたく。のりを縦長の4等分に切る。
2. ご飯に塩を混ぜて4等分して広げ、中央にたたいた梅干しを1/4量ずつのせて包み込むように握る。
3. のりを巻き、おにぎりの上部にちぎった梅干しをのせて完成。



## こんぶ

材料 (4個分)

- ・ご飯…300g
- ・昆布のつくだ煮…20g
- ・やきのり…2/3枚



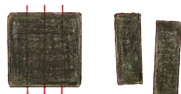
1. のりを縦長の4等分に切る。
2. ご飯を4等分して広げる。昆布のつくだ煮はトッピング用に少量をとりおき、残りは4等分してご飯の中央にのせ、包み込むように握る。
3. のりを巻き、おにぎりの上部にとりおいたつくだ煮を等分にのせて完成。



## やきたらこ

材料 (4個分)

- ・ご飯…300g
- ・たらこ…1/2腹(50g)
- ・塩…ひとつまみ
- ・やきのり…1枚



1. アルミホイルをくしゃっと丸めて広げる。たらこをのせてふんわり包み、オーブントースターや魚やきグリルで火が通るまで約7分やく。4等分に切る。
2. のりを縦長の4等分に切る。
3. ご飯に塩を混ぜ、4等分して広げ、たらこを1切れずつ上部からはみ出るようにして握り、のりで包む。

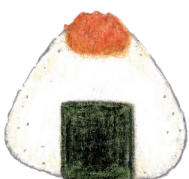


## しょうゆづけおおば

材料 (4個分)

- ・ご飯…300g
- ・大葉…8枚
- ・しょうゆ、ごま油…各大さじ1と1/2
- ・塩…ひとつまみ

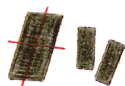
1. ボウルにしょうゆとごま油を混ぜ合わせる。
2. 大葉は茎を切り、1に1枚ずつ入れ、冷蔵庫で30分以上つける。
3. ご飯に塩を混ぜて4等分して握り、両面に2を1枚ずつ貼りつける。



## おかか

材料 (4個分)

- ・ご飯…300g
- ・削りがつお…2袋(5g)
- ① [しょうゆ…小さじ1
- ・砂糖…ひとつまみ
- ・やきのり…1/3枚



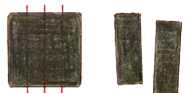
1. のりを4等分に切る。Aを混ぜ合わせ、8等分する。
2. ご飯を4等分して広げ、Aを1/8量ずつ包み込むように握り、のりを巻く。おにぎりの上部に残りのAを等分にのせる。



## しおさば

材料 (4個分)

- ・ご飯…300g
- ・塩さば…1切れ(約80g)
- ・塩…ふたつまみ
- ・やきのり…1枚



1. アルミホイルをくしゃっと丸めて広げる。塩さばを4等分に切って並べ、魚焼きグリルやオーブントースターで火が通るまで約7分やく。
2. のりを縦長の4等分に切る。
3. ご飯に塩を混ぜ、4等分して軽く握り、片面の中央に塩さばを1切れずつのせてのりで巻いて仕上げる。



## てんむす

### 材料 (4個分)

- ・ご飯…300g
- ・えびの天ぷら…4本
- ・塩…ふたつまみ
- ・やきのり…1枚

1. のりを縦長の4等分に切る。ご飯に塩を混ぜる。



2. ご飯を4等分して広げ、えびの天ぷらを1本ずつ芯にして、上部から尾がはみ出るようにして握り、のりで包む。



## ツナ・しおこんぶ(ごま・おおぼ入り)

### 材料 (4個分)

- ・ご飯…300g
- ・ツナ缶(油漬け)…小1缶(約70g)
- ・大葉…5枚
- ・塩昆布…6g
- ・白いりごま…大さじ2

1. ツナは油をきる。大葉はせん切りにする。  
2. ご飯と1、残りの材料を混ぜる。4等分して握る。

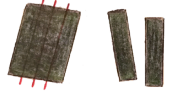


## からあげおにぎり

### 材料 (4個分)

- ・ご飯…300g
- ・とりのから揚げ(小さめ)…4個
- ・塩…ふたつまみ
- ・やきのり…2/3枚

1. のりを縦長の4等分に切る。ご飯に塩を混ぜる。



2. ご飯を4等分して広げ、から揚げを1個ずつ上部からはみ出るようにして握り、のりで包む。

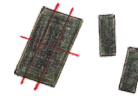


## さばそぼろ

### 材料 (作りやすい分量・6個分)

- ・ご飯…400g
- ・さばの水煮缶…1缶(約190g)
- ・長ねぎの白い部分…1本分
- ・にんじん…1/2本
- ・しょうが…1かけ
- ・サラダ油 小さじ1
- ・しょうゆ、みりん、酒…各大さじ1 1/2
- ・砂糖…小さじ1
- ・みそ…小さじ1/2
- ・やきのり…1/2枚

1. 長ねぎ、にんじん、しょうがは粗みじん切りにする。のりを6等分に切る。



2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、1の野菜をしんなりするまで約2分炒める。

3. さばを缶汁ごとと、Aを加える。さばをほぐし、時々混ぜながら6~7分煮詰めて汁けをとばし、火を止める。

4. ご飯と3を混ぜ、6等分して握り、のりを巻く。(しっかりめの味つけです。味の濃さはご飯に混ぜるさばそぼろの量で調整できます。)



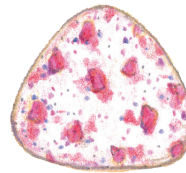
## しゃけ・ねぎ

### 材料 (4個分)

- ・ご飯…300g
- ・塩鮭…1切れ(約100g)
- ・万能ねぎ…2本
- ・白いりごま…小さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・ごま油…小さじ1/2

1. アルミホイルをくしゃっと丸めて広げる。ごま油(分量外)を薄くぬり、鮭をのせてオーブントースターか魚焼きグリルで火が通るまで約7分やく。皮と骨を除いて、細かくほぐす。万能ねぎは刻む。

2. ご飯に1と残りの材料を混ぜ、4等分して握る。



## うめしそ

### 材料 (4個分)

- ・ご飯…300g
- ・しそ風味ふりかけ…小さじ1/2~2/3
- ・梅干し…1個

1. 梅干しは種を取り除き、包丁で粗めにたたく。  
2. ご飯に1としそ風味ふりかけを混ぜ、4等分して握る。



## とりそぼろ・ほうれんそう

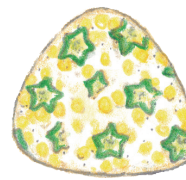
### 材料 (4個分)

- ・ご飯…300g
- ・ほうれん草…1/3わ
- ・A
  - ・とりひき肉…90g
  - ・おろししょうが…1/2かけ分
  - ・しょうゆ、みりん、酒…各小さじ2
  - ・砂糖…小さじ1
  - ・みそ…小さじ1/4

1. Aをフライパンに入れ、中火にかける。約5分炒め煮にして汁けをとばす。

2. ほうれん草は塩適量(分量外)を加えた湯でゆで、水にさらして水けを絞り、1cm幅に切る。

3. ご飯に1、2を混ぜ、4等分して握る。



## オクラ・いりたまご

### 材料 (4個分)

- ・ご飯…300g
- ・オクラ…6本
- ・A
  - ・卵…2個
  - ・砂糖…小さじ2
  - ・みりん…小さじ1
  - ・塩…ふたつまみ
- ・塩…小さじ1/4

1. オクラはがくとへたの先端を取り除き、塩小さじ1/2(分量外)で板ずりをして洗い、水けを拭き取る。

2. 耐熱皿にオクラを重ねないように並べ、ラップをかけて電子レンジで約1分加熱する。5mm幅の小口切りにする。

3. 耐熱ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ラップをかけずに電子レンジで約1分加熱する。よく混ぜて、さらに約1分加熱し、そぼろ状になるまでよく混ぜる。

4. ご飯に塩、2、3を混ぜ、4等分して握る。



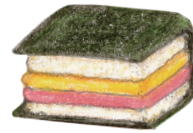


## わかめ・しらす

材料 (4個分)

- ・ご飯…300g
- ・カットわかめ…2g
- ・しらす干し…40g
- ① ・白いりごま…大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・塩…ひとつまみ

1. わかめは袋の表示どおり水でもどし、水けをきって細かく切る。
2. ご飯に1、Aを混ぜ、塩(分量外)で味をととのえ、4等分して握る。



## ポークたまご

材料 (3個分)

- ・ご飯…200g
- ・卵…1個
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・塩…少々
- ・ポークランチョンミート缶…1/2缶(約170g)
- ・サラダ油…大さじ1/2
- ・やきのり(手巻きずし用)…3枚

1. 卵を溶きほぐし、砂糖と塩を加えて混ぜる。ランチョンミートは厚さを3等分に切る。
2. 卵焼き器にサラダ油を中火で熱し、ランチョンミートの大きさに合わせて卵焼きを作る。
3. 続けて卵焼き器に、ランチョンミートを並べ、両面こんがりとやく。
4. ご飯を3等分して、のりに薄く広げ、手前側にランチョンミート、卵焼きの順に1切れずつのせ、奥側を折り返してはさむ。

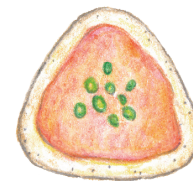


## いもごはん

材料 (作りやすい分量・10~15個分)

- ・米…2合
- ・さつまいも…200g
- ・塩、みりん…各小さじ1
- ・黒いりごま…適量

1. 米を洗い、約30分浸水させる。さつまいもは1.5cm角に切り、約10分水にさらす。
2. 米の浸水後水けをきり、炊飯器に入れて、通常の水加減にする。塩とみりん、水けをきったさつまいもを加えて通常通りに炊く。
3. 食べやすい大きさのおにぎりにして、黒いりごまを散らす。



## めんたいマヨ

材料 (4個分)

- ・ご飯…300g
- ・からし明太子…40g
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・塩…ふたつまみ
- ・ごま油…適量
- ・万能ねぎ…適量

1. 明太子は薄皮を除いてとマヨネーズを混ぜる。ご飯に塩を混ぜ、4等分して握る。
2. オーブントースターの受け皿にアルミホイルを敷き、ごま油を少量ぬり広げる。おにぎりを並べ、明太マヨをぬって、トースターで約3分やく。
3. 万能ねぎをかけてでき上がり!

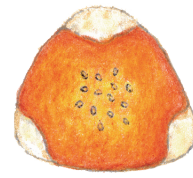


## にくまきおにぎり

材料 (3個分)

- ・ご飯…300g
- ・豚バラ薄切り肉…6枚(180g)
- ・小麦粉…大さじ1
- ・サラダ油…小さじ1
- ① ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・砂糖、みりん…各大さじ1
- ・みそ…小さじ1
- ・白いりごま…適量

1. ご飯は3等分して俵形に握る。
2. おにぎりに豚肉を2枚ずつぎゅっと巻きつけ、巻き終わりをしっかりとくっつけて、全面に小麦粉を薄くまぶす。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、2の全面に焼き色をつけたら、ふたをして弱火で3~4分蒸しやきにする。
4. 余分な油を拭き取り、Aを混ぜて加え、弱めの中火にしてからめる。いりごまをかける。(しっかりめの味つけです!)

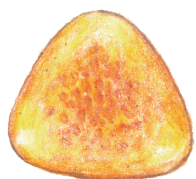


## でんがく

材料 (4個分)

- ・ご飯…300g
- ① ・みそ…大さじ1
- ・砂糖…小さじ2
- ・しょうゆ、みりん…各小さじ1
- ・白いりごま 適量

1. ご飯を4等分しておにぎりにする。
2. オーブントースターの受け皿にアルミホイルを広げてごま油(分量外)少々をぬり、1のおにぎりをのせる。Aを混ぜ合わせて上面にぬり、いりごまを散らし、トースターで3~4分やく。



## チーズいりやきおにぎり

材料 (4個分)

- ・ご飯…300g
- ・ピザ用チーズ…40g
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・片栗粉…小さじ2
- ・みりん、ごま油…各小さじ1
- ・和風だしの素…小さじ1/2

1. 材料をすべて混ぜ合わせ、4等分して握る。
2. 大きめのフライパンにクッキングシートをはみ出さないように敷く。おにぎりどうしがくっつかないように並べて、片面約3分を目安に、両面こんがりするまで中火でやく。
- ポイント: くずれやすいので、3分たつまでさわらない。フライ返しで、おにぎりどうしが接触しないよう気をつけながら裏返す。



## オムライスおにぎり

材料 (4個分)

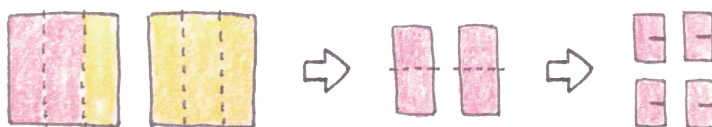
- ・ご飯 300g
- ・とりもも肉 100g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ① ・トマトケチャップ…大さじ3
- ・バター…10g
- ・洋風スープの素(顆粒)…小さじ1
- ・塩、こしょう…各少々
- ② ・卵…2~3個
- ・水、マヨネーズ…大さじ1
- ・片栗粉…小さじ1/2
- ・サラダ油…大さじ1/2
- ・トマトケチャップ、パセリ…適量

1. 玉ねぎはみじん切りに、とりもも肉は1.5cm角に切る。
2. 耐熱ボウルに1とAを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約3分30秒加熱する。その間にBを混ぜ合わせる。
3. 2の耐熱ボウルにご飯を加えて混ぜ、ラップはかけずに電子レンジで約2分30秒加熱する。
4. 大きめのフライパンにサラダ油を広げて中火で熱し、Bの半量を入れて広げ、薄焼き卵を作る。油が足りなければ適宜追加しつつ、同様にもう1枚やき、それぞれ半分切る。
5. 3を4等分して握る。薄焼き卵を1切れずつラップに広げ、おにぎりを1個ずつのせて巻きつけるように握る。仕上げに好みでトマトケチャップをかけてパセリをふる。



## にんじゃおにぎり

1. のりは縦長の3等分に切る。そのうちの2切れはさらに半分に切り、中央の中ほどまで切り目を入れる。



材料 (4個分)

- ・ご飯…300g
- ・しらす干し…40g
- ・塩昆布…8g
- ④ 削りがつお…1袋(2g)
- ・白いりごま…大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1/2
- ・やきのり…2枚

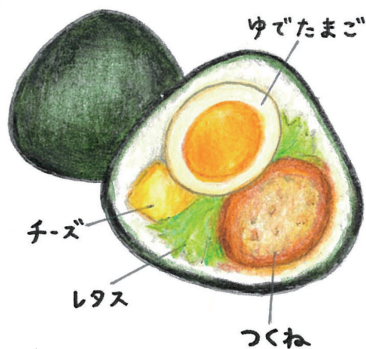
2. A を混ぜ合わせ、4等分して握る。

3. 三角形の上部の、頭になる部分に前側から小さいのりを巻き、その下の体になる部分に後ろ側から大きいのりを巻く。小さく円く切り抜いたのり(分量外)を目に見立てて貼りつける。

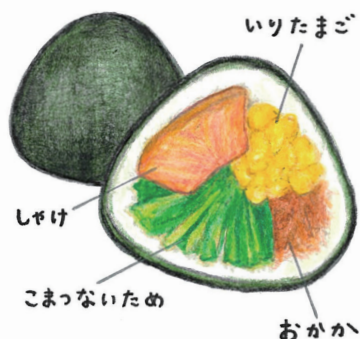


## 今日のばくだんおにぎり

### きょうの ばくだんおにぎり



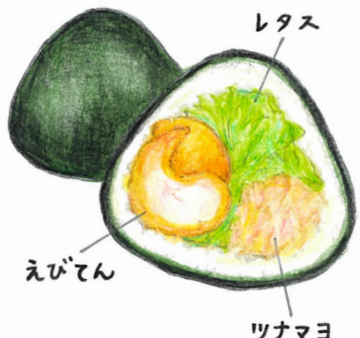
### きょうの ばくだんおにぎり



### きょうの ばくだんおにぎり



### きょうの ばくだんおにぎり



今日の  
ばくだんおにぎり  
ルーレットはこちら



特典は個人で楽しむためのものです。加工や無断転載、再配布などは行わないでください。

©KADOKAWA NOT FOR SALE

## 【小さいお子さんがいる際の作り方やアレルギーに関して】

監修：管理栄養士・新谷友里江

### 作り方

■レシピ通りに作ると、小さいお子さんには少し大きめのおにぎりになるので、さらに半分くらいの量にして、一口サイズに握ってあげると1人でも食べやすいですよ。

■具材が大きいと詰まったりする危険があるので、以下のように切ってあげるのがおすすめです。

- \* やきたらこ（気管につまらないくらいの大きさにほぐす）
- \* こんぶ（昆布のつくだ煮を小さめに切る）
- \* しょうゆづけおおば（噛み切るのが難しい子もいるので、細かく切る）
- \* しおさば（骨があれば取り除き、ほぐす）
- \* てんむす（えび天が食べにくそうなら小さく切る）
- \* からあげおにぎり（から揚げが食べにくそうなら小さく切る）
- \* ポークたまご（ランチョンミートが食べにくそうなら小さく切る）
- \* にんじゃおにぎり（塩昆布を小さめに刻む）

■明太子やショウガなどは辛いものが苦手なお子さんは注意が必要です。

### アレルギー

\* ツナマヨ

ツナ缶（油漬け）・・・大豆アレルギー

マヨネーズ・・・卵、大豆、りんごアレルギー

\* こんぶ

昆布のつくだ煮・・・商品によって異なりますが、大豆やごまなどのアレルギーがあります。

\* しょうゆづけおおば

ごま油・・・ごまアレルギー

\* しおさば

塩さば・・・さばアレルギー

\* てんむす

えびの天ぷら・・・えび、小麦、卵（商品による）アレルギー

\* からあげおにぎり

とりのから揚げ・・・とり肉、小麦（商品による）、卵（商品による）アレルギー

\*しゃげ・ねぎ

塩鮭・・・さけアレルギー

白いりごま、ごま油・・・ごまアレルギー

\*とりそぼろ・ほうれん草

とりひき肉・・・とり肉アレルギー

\*ツナ・しおこんぶ（ごま、おおば入り）

ツナ缶（油漬け）・・・大豆アレルギー

塩昆布・・・大豆アレルギー

白ごま・・・ごまアレルギー

\*さばそぼろ

さばの水煮缶・・・さばアレルギー

\*オクラ・いりたまご

卵・・・卵アレルギー

\*わかめ・しらす

白ごま・・・ごまアレルギー

\*いもごはん

黒ごま・・・ごまアレルギー

\*にくまきおにぎり

豚バラ肉・・・豚肉アレルギー

小麦粉・・・小麦アレルギー

白ごま・・・ごまアレルギー

\*チーズいりやきおにぎり

ピザ用チーズ・・・乳アレルギー

ごま油・・・ごまアレルギー

和風だしのもと・・・乳アレルギー（商品による）

\*ポークたまご

卵・・・卵アレルギー

ポークランチョンミート・・・豚肉アレルギー

\*めんたいマヨ

マヨネーズ・・・卵、大豆、りんごアレルギー

ごま油・・・ごまアレルギー

\*でんがく

白ごま・・・ごまアレルギー

\*オムライスおにぎり

とりもも肉・・・とり肉アレルギー

バター・・・乳アレルギー

洋風スープの素・・・乳、小麦、牛肉、大豆、とり肉アレルギー

マヨネーズ・・・卵、大豆、りんごアレルギー

卵・・・卵アレルギー

\*にんじゃおにぎり

塩昆布・・・大豆アレルギー

白ごま・・・ごまアレルギー

※ばくだんおにぎりにつきましては、レシピの掲載はないためアレルギー表記を省略させていただいております。