

# ダイニングメニュー

話題のアマニ油でつくる

## オイルおにぎり (桜えびとチーズ ちりめんと辛子明太子)



### ■材料〈4人分(各8個分)〉

〈桜えびとチーズ〉

|              |      |
|--------------|------|
| 桜えび(乾燥)..... | 20g  |
| プロセスチーズ..... | 40g  |
| 大葉.....      | 4枚   |
| 白ごま.....     | 小さじ1 |
| アマニ油.....    | 大さじ1 |
| ごはん.....     | 2合分  |
| 味つけのり.....   | 8枚   |

〈ちりめんと辛子明太子〉

|            |      |
|------------|------|
| ちりめん.....  | 20g  |
| 辛子明太子..... | 1腹   |
| 高菜漬.....   | 30g  |
| アマニ油.....  | 大さじ1 |
| ごはん.....   | 2合分  |
| 味つけのり..... | 8枚   |

### ■作り方…調理時間約20分

〈桜えびとチーズ〉

- ①桜えびはフライパンで乾煎りする。プロセスチーズは5mm角に切る。
- ②大葉は千切りにし、水にさらし水気を取る。白ごまはきざむ。
- ③ボウルにごはん・アマニ油・①・②を入れ混ぜ、8等分にして握り、味つけのりを巻く。

〈ちりめんと辛子明太子〉

- ①辛子明太子は大きめに切る。高菜漬はきざむ。
- ②ボウルにごはん・アマニ油・ちりめん・①を入れ混ぜ、8等分にして握り、味つけのりを巻く。



アマニ油は熱々のごはんに混ぜると混ぜりやすいです。その他の具材はごはんの粗熱が取れてから混ぜると仕上がりがきれいです。

### 食事バランスガイド

1人あたり:403kcal

