産直台所 料理編

さんちょくキッチン

冷めてもおいしく手軽なバランス食でお弁当にピッタリ

小松菜をたっぷり使ったおにぎらずは、食物繊維、たんぱく質、ミネラルも一度に取れて、一つでおなかも膨らむお弁当にピッタリの一品です。

作り方は簡単。材料を重ねてラップでくるむだけなので、親子でお弁当を作るときなど、楽しく調理をすることができます。

スパムの代わりに豚肉の生姜焼きを使ったり、ツナを使ったりしてもおいしく仕上げられます。ほかにも、マヨネーズや昆布の佃煮を加えたりするなど、いろんなアレンジをして、楽しんでみてください。

教えてくれたのは

安倍のりえ先生

家庭料理研究家。「キッチンLABO <MANA FOODS>」を主宰し、料理教室、ケータリング、イベント開催ほか、雑誌のライティングやフードコーディネートも手がける。

小松菜たっぷりのスパムおにぎらず

小松菜のシャキシャキの食感がやみつきになるおいしさ！

【材料(2人分)】

小松菜…250g
スパム(厚さ1cmに切ったもの)
…2切れ
卵…1個
ごはん(炊いたもの)…1合
海苔(20cm×20cm)…2枚
●A
ごま油、塩、しょうゆ、
すりごま…各適量

POINT

1で小松菜を絞るときには繊維をつぶさないように気をつけましょう。水気が残っていると水っぽくなるのでなるべくしっかり絞ること。
3でラップごと切るときには、包丁をあらかじめ水で濡らしておくとごはんが貼りつかずに切りやすいですよ。

【作り方】

1 小松菜をナムルにする

鍋に湯を沸かし、小松菜を半分に切り、茎のほうを鍋に入れ1分茹で、残り半分を入れてさらに1分茹でる。ざるにあげ、さっと水にさらして絞り、1cmに切りボウルに入れてAを混ぜる。

2 薄焼き卵を作り、スパムを焼く

フライパンに油をひき、3ミリ程度の薄焼き卵を作り、半分に折り、スパムのサイズに合わせて切る。同じフライパンでスパムの両面を中火で2分ほど焼く。

3 ラップでくるみ、形を整える

ラップの上に海苔をしき、中央にごはん、小松菜、卵、スパム、ごはんの順にのせ、海苔で包んでさらにラップでくるみ、形を整える。10分ほど置いたらラップごと半分に切る。

レシピ動画を配信中

今回ご紹介した「小松菜たっぷりのスパムおにぎらず」を安倍先生の解説付き動画でご紹介しています。作り方やアレンジメニューなどのポイントを説明していますので、ぜひご覧ください！