



目指そう野菜 1 日 350g!!

令和 6 年度あつまっ子健康レシピコンテスト

こども部門 グランプリ受賞

「コロコロ焼きおにぎり」

1 人分 熱量…約 282kcal 食塩量…約 1.4 g 野菜…約 50 g 食物繊維量…約 3.4 g

材料（2 人分）

ごはん 250 g

エノキ 1/6 袋

ニンジン 2 cm

ホールコーン 大さじ 2

減塩しょうゆ 大さじ 1

みりん 大さじ 1

バター 5g

小ねぎ 適量



作り方

- ①エノキは石づきをとってみじん切り、ニンジンは皮をむいてみじん切りにする。
- ②①とホールコーン、調味料を耐熱容器に入れ、電子レンジ 600W で 3 分間加熱する。
- ③②にご飯を入れて混ぜて、ラップでたこ焼きの大きさに固く丸める。
- ④タコ焼き機で焼き色がつくまで焼く。小口切りにした万能ねぎを散らす。

たこ焼き器を使った簡単に可愛く作れる焼きおにぎり。

甘じょっぱい味付けとコーンの甘み、エノキの旨味が相性抜群の一品。