

主食

主菜

副菜

最強冷凍おにぎり

調理時間： 3 分

▶ コンビニなどで売っている缶詰や焼き魚、鮭フレークなどを活用することで、火を使った調理をする手間を省くことができる。

★手軽に主食・主菜・副菜の揃った朝食ができる

▶ ご飯に味付きのものをちょい足しすることで、味付けをする手間が省ける。

★まとめて作って冷凍すると数日分の朝食を確保できる

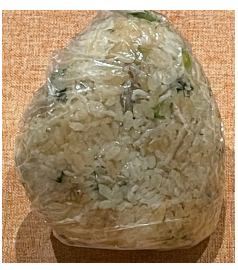
●ご飯 200g

●具材バリエーション (①～④)

材料
1 おにぎり
個分

①しらす

しらす 20g
冷凍ねぎ 5g
醤油 小さじ1



②やきとり缶

焼鳥缶 1つ
冷凍ねぎ 5g



③チーズ昆布


ベビーチーズ 1つ
塩昆布 5g



④かばやき缶

いわし蒲焼缶 1つ
冷凍ねぎ 5g



調理器具：


作り方

- 1 あたたかいご飯に具材を入れて混ぜる。
- 2 ラップに包んでおにぎりの形を整え、冷凍する。
- 3 電子レンジ（600W）で3～4分加熱し解凍する。



手で握ると細菌がつき、保存した際に細菌が増えてしまう可能性があるため、清潔な器やラップの中でおにぎりの形を整えてください。