

最優秀賞

# すきやきおにぎり



【材料・分量】(4個分)  
 ごはん・・・440g  
 A  
 あさくら牛・・・100g  
 しめじ・・・半株  
 生姜・・・適量  
 炒め油・・・適量  
 B  
 すきやきのタレ・・・大さじ4  
 酒・・・大さじ2  
 塩・・・1つまみ  
 卵・・・1個  
 砂糖・・・大さじ1  
 博多万能ねぎ・・・1/5束

### 【作り方】

- ① お米は少し固めに炊く。
- ② 牛肉は一口大に切る。しめじは石づきをとりほぐす。生姜はせん切り、ねぎは小口切りに。
- ③ 卵に砂糖を混ぜ、炒り卵をつくっておく。
- ④ フライパンに油を温め、Aを炒め、牛肉の色が変わったら、Bを加え水分が少なくなるまで煮詰める。
- ⑤ ごはんに③と④、ねぎを混ぜ、三角ににぎる。

使用している  
朝倉地域産食材

あさくら牛  
博多万能ねぎ

# 体力増進おにぎらず



【材料・分量】(4個分)  
 ごはん・・・440g  
 なす・・・240g  
 炒め油・・・適量  
 ちりめんじゃこ・・・80g  
 かつお節・・・10g  
 白ごま・・・大さじ2  
 焼きのり・・・2枚  
 A  
 砂糖・・・大さじ3  
 しょうゆ・・・大さじ2  
 酒・・・大さじ2  
 みりん・・・大さじ1  
 酢・・・大さじ1  
 おろし生姜・・・小さじ1  
 (全型)

### 【作り方】

- ① なすを5ミリ角に切り、塩もみしてから水で軽く洗い、かたくしぼる。
- ② フライパンにちりめんじゃこを入れ、からいりした後に油を入れ、なすを炒める。
- ③ ②にAを加え、水分がとぶまで炒め煮にし、最後にかつお節とごまを加え火を止め冷ます。
- ④ のりを半分に切りラップにのせ、ごはん110gを全面に広げ、さらに③をしきつめ、ラップごと半分におる。
- ⑤ そのままラップで包んでできあがり。

使用している  
朝倉地域産食材

なす

## 一般部門

# ちゃちゃっと朝ご飯 コマ・ツナ de ゆずごしょうおにぎり



【材料・分量】(4個分)  
 ごはん・・・440g  
 小松菜・・・1束  
 ツナ・・・小1缶  
 ゆずごしょう・・・少々  
 しょうゆ・・・大さじ2  
 白ごま・・・小さじ1

### 【作り方】

- ① 小松菜を耐熱皿に入れラップをし、レンジで30秒加熱後、水で冷まし小さく刻む。
- ② ボウルに①とツナ、ゆずごしょう、しょうゆをいれて混ぜる。
- ③ ②のボウルにごはんをいれ、ごまをふってよく混ぜる。
- ④ ラップで三角ににぎる。おにぎりの上に追いツナをしても美味しい。

使用している  
朝倉地域産食材

小松菜  
ゆずごしょう

# あさくら・たっぷり焼きおにぎり



【材料・分量】(4個分)  
 ごはん・・・440g  
 小松菜・・・1/2束  
 博多万能ねぎ・・・5g  
 ちりめんじゃこ・・・10g  
 白ごま・・・小さじ1  
 ごま油・・・小さじ1  
 (炒め油)  
 めんつゆ・・・大さじ1  
 (2倍希釈)  
 甘酒・・・大さじ1  
 みそ・・・大さじ1

### 【作り方】

- ① 小松菜とねぎをみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油をいれ、①の小松菜とごま、ちりめんじゃこを中火で水分がなくなるまで炒め、めんつゆを加える。
- ③ ②とねぎをごはんに混ぜ三角ににぎる。
- ④ みそと甘酒を混ぜ、焼きおにぎりのたれをつくる。
- ⑤ ③のおにぎりに④のたれを塗り、オーブントースターで7~8分ほど焼いたら完成。

使用している  
朝倉地域産食材

小松菜  
博多万能ねぎ



## 最優秀賞 カルシウムたっぷりおにぎり



【材料・分量】(4個分)  
 ごはん・・・440g  
 大葉・・・4枚  
 ベビーチーズ・・・30g  
 ちりめんじゃこ・・・10g  
 しょうゆ・・・大きじ1

### 【作り方】

- ① 大葉とチーズを5ミリ角に切る。
- ② ボウルに①、ごはん、ちりめんじゃこ、しょうゆを入れて混ぜる。
- ③ ラップに包んで、三角ににぎる。

使用している  
朝倉地域産食材

大葉

## 馬田うりおにぎり



【材料・分量】(4個分)  
 ごはん・・・440g  
 天かす・・・40g  
 めんつゆ・・・小さじ2  
 (ストレート)  
 青のり・・・適量  
 馬田うりのかす漬・・・16g

### 【作り方】

- ① 馬田うりのかす漬を5ミリ角に切る。
- ② めんつゆに天かすを入れ、混ぜてなじませておく。
- ③ ごはんに①と②、青のりを混ぜ、三角ににぎる。

使用している  
朝倉地域産食材

馬田うり

## 小・中学校部門

## 昔ばなしおにぎり



【材料・分量】(4個分)  
 ごはん・・・440g  
 にんじん・・・10g  
 ごぼう・・・10g  
 炒め油・・・適量  
 ちりめんじゃこ・・・10g  
 みそ・・・大きじ3  
 みりん・・・小さじ2  
 大豆の煮豆・・・25g  
 (市販品でも可)  
 白ごま・・・小さじ2

### 【作り方】

- ① ごぼうとにんじんをさがきにして、ごぼうは水にさらし、水気をきっておく。
- ② ①とちりめんじゃこを炒め、みそ、みりん、軽くつぶした大豆の煮豆を加え、よくねる。
- ③ ②にごまを加え、よく混ぜたら火からおろす。
- ④ 三角ににぎったおにぎりに③をぬり、オーブントースターで焼き目をつけたら完成。具としておにぎりの中に入れても美味しい。

使用している  
朝倉地域産食材

大豆、ごま

## イタリアンおにぎり



【材料・分量】(4個分)  
 ごはん・・・440g  
 卵・・・1個  
 厚切りベーコン・・・50g  
 なす・・・1/2本  
 アスパラガス・・・3本  
 オリーブオイル・・・適量  
 (炒め油)  
 ベビーチーズ・・・2個  
 A  
 ケチャップ・・・大きじ3  
 酒・・・大きじ2  
 めんつゆ・・・大きじ2  
 (2倍希釈)  
 ブラックペッパー・・・適量

### 【作り方】

- ① 卵は炒り卵に、チーズは角切りにする。
- ② さいの目に切ったベーコン、なす、アスパラガスをオリーブオイルで炒める。
- ③ ②に火が通ったら、Aを加え軽く炒める。
- ④ ごはんに①と③を混ぜ合わせ、三角ににぎる。

使用している  
朝倉地域産食材

なす  
アスパラガス