

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
 (全型)
 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

【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 とりひきオクラおにぎり



【材料・分量】(4個分)	
ごはん・・・440g	みりん・・・大さじ1
とりひき肉・・・100g	めんつゆ・・・大さじ2.5 (4倍希釈)
オクラ・・・2本	ごま油・・・大さじ1
にんじん・・・10g	焼きのり・・・2枚 (全型)
かつお節・・・4g	

【作り方】

- ① オクラとにんじんを細かく切る。
- ② とりひき肉と①をごま油、みりん、めんつゆで炒め煮にする。
- ③ ②にかつお節を混ぜ、ごはんの中に入れて三角ににぎり、最後にのりをまく。

使用している
朝倉地域産食材

オクラ

大豆とツナのほんわかおにぎり



【材料・分量】(4個分)	
ごはん・・・440g	しょうゆ・・・小さじ2
にんじん・・・1/3本	みりん・・・小さじ2
ツナ・・・10g	おろし生姜・・・少々
ゆで大豆・・・20g	焼きのり・・・1枚 (全型)

【作り方】

- ① にんじんはみじん切り、ツナは余分な油をきっておく。
- ② ①とゆで大豆を炒める。
- ③ しょうゆ、みりん、おろし生姜を加えさらに炒める。
- ④ ③の具が煮えたら、ごはんの中に入れ、三角ににぎり、最後にのりをまく。

使用している
朝倉地域産食材

大豆

高校生部門

チャーハンおにぎり



【材料・分量】(4個分)	
ごはん・・・600g	親鶏そぼろ・・・100g (市販品)
卵・・・2個	博多万能ねぎ・・・40g
梨チップ・・・60g (市販品)	炒め油・・・適量

【作り方】

- ① ごはんと卵を混ぜておく。
- ② 梨チップを5ミリ角に切り、ねぎを小口切りにする。
- ③ フライパンで梨チップを炒め、①を加えて炒め、親鶏そぼろを加える。
- ④ 最後にねぎを加え、少し炒める。
- ⑤ ④のチャーハンを三角ににぎる。

使用している
朝倉地域産食材

博多万能ねぎ
梨チップ

野菜たっぷりカレー風おにぎらず



【材料・分量】(4個分)	
ごはん・・・440g	A
ひき肉・・・100g	カレー粉・・・大さじ1
にんじん・・・1/3本	ケチャップ・・・大さじ1
なす・・・1/3本	塩こしょう・・・少々
博多万能ねぎ・・・2本	コンソメ・・・1/2コ
エリンギ・・・1/2本	しょうゆ・・・大さじ1/2
生姜・・・少々	焼きのり・・・2枚 (全型)
炒め油・・・大さじ1	

【作り方】

- ① にんじん、なす、ねぎ、エリンギ、生姜をみじん切りにする。
- ② 油と生姜をフライパンで熱し、ひき肉と①の具を炒める。
- ③ ②にAと水(大さじ3)を加え、水分が飛ぶまで煮る。
- ④ ラップの上のにりをのせ、中央にごはん、③、ごはんの順にのせる。それを正方形になるようにつつみ、数分おいてなじませる。
- ⑤ 濡らした包丁で半分に切る。

使用している
朝倉地域産食材

にんじん
なす
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