



おにぎり 週間 レシピ

朝食やお弁当、おやつに大活躍！

ステイホームも緩和され、家事に仕事に…と忙しさもアップ。そんなときに時短料理の救世主となるのが、日本人のソウルフード「おにぎり」。ひと手間で気分も上がるお勧めのレシピを紹介します。

親子で
おにぎりを作ろう！

おにぎりの具の定番といえば鮭に梅、昆布。「大好きなおにぎり」だけど、いざ作るとなると定番ばかり。レパートリーを増やしたい！と思いませんか。

「忙しい毎日でも、手作りの料理を食卓に並べたい」と、2年前からブログに毎日レシピを投稿し

ている健康管理士の井手雅美さん。手頃な価格の食材で作るアイデア満載のレシピが人気です。

今回は、混ぜる・焼く・包むなど、多彩なバリエーションのおにぎりを教えてもらいました。家で過ごす時間をより楽しくするために、親子で作ってみませんか。

わが家の子もたちも大好きなおにぎりレシピです

教えてくれたのは
健康管理士
井手雅美さん
「時短、節約、手抜き」をテーマにブログ「まっちゃみママ」で毎日レシピを発信。高3、高1の双子のママ



具材や調味料を替えれば
バリエーションは無限！

1 中に入れる具材

入れる具材によって、味や食感が変わるのもおにぎりの魅力。マンネリにならないためにも、いつもの具材に、他の具材を足したり、しょうゆやごま油などの調味料を加えたりしてアレンジを楽しもう！

■例■
梅おにぎり…梅をカリカリ梅に替え、じゃこや青菜も混ぜ込んで握るなど

2 包む・まぶす食材

おにぎりを包む定番は「のり」。これを薄焼き卵などに替えると、ぐっと華やかになりますよ。また、包む以外にも、おにぎりにまぶす食材もお勧め。一口サイズに握って、行楽弁当にも。

■お勧め食材■
焼きのり、薄焼き卵、生ハム、大葉、ごま、青のり、とろろ昆布、削り節など

3 調味料

塩で握るのが定番ですが、しょうゆなどの調味料やオイルなどで握ると味も広がります。ぜひ試してみてください。

■お勧め調味料■
しょうゆ、オリーブオイル、ごま油など

※食事の準備の前にはしっかりと手を洗いましょう。気になる人はラップで握ってもいいですね

新築戸建 分譲地

あなたの「好き」がここにある

アネシス 熊本

株式会社アネシス/096-388-1811

熊本のまちをデザインする



おにぎり 1週間スタート!

朝食は1日を活動的に過ごすための大事なスイッチ。仕事や勉強に集中するためにも、朝食はしっかりと食べて出掛けよう!

1週間の始まり「月曜日」。お勧めの朝食おにぎりは、食べやすい一口サイズ。3種類の味で「どれから食べよう?」と選ぶ楽しさもプラスしました



見た目も、赤・緑・黄の3色で元気に!

おにぎり3色タワー

【材料】ご飯1膳分

<枝豆チーズ>
ご飯……………1/3膳
枝豆(冷凍食品)……………4、5粒
粉チーズ……………少々
<鮭>
ご飯……………1/3膳
ほぐした焼きさけ(さけフレーク)…大さじ1
<つぼ漬け>
ご飯……………1/3膳
つぼ漬け(刻む)……………大さじ1

【作り方】

1 ラップに、3種類それぞれの具材とご飯(各1/3膳分)を載せ包む
2 皿にタワー状に盛る。みそ汁やスープとともに召し上がれ

「火曜日」からのレシピは2面へ

対象者:ハローワークに求職申込みをされた求職者の方

熊本県立高等技術専門校委託事業 離職者訓練(職業訓練)

介護入門実務者福祉用具科

7月21日(火)より10月生(7か月コース)受講生募集開始!!

訓練期間:令和2年10月6日(火)~令和3年4月28日(水)

取得可能資格① 取得可能資格②

実務者研修(介護職員) + 福祉用具専門相談員

<受講料無料・別途諸経費有り>

7月【訓練説明会開催】

開催日	時間	場所
7/22(水)	9:30~11:30	ハローワーク 熊本
7/28(火)	9:30~11:30	ハローワーク 上益城

care giver 熊本市東区錦ヶ丘26番11号 ゆうしんビル

Yushin ゆうしん

7月の鶴屋 催し物のご案内

営業時間/10:00~19:00
(毎週金・土と23日(木・祝)は19:30まで
※7月は休まず営業いたします



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金				
全館	2020七夕フェア							夏のスタミナフェア										お肉特集																	
								うなぎ特集					スパイシー特集																						
	夏もの値下げ																																		
	食品・リビング サマーバーゲン							サマー スペシャル セール							食品・リビング お買得市							レディース・メンズ・キッズ ファイナルセール							プレミアム サマーバザール						
本館6階	お中元 ギフトセンター														夏の婦人靴大バーゲン クリエイターズコレクション		準備日		半期に一度のワコールセール <同時開催> 夏の婦人服 赤札市							レディースブランド ファイナルバーゲンと ブラックフォーマル バーゲン									
大館6階	婦人服 夏のおしゃれ コーディネートバーゲン							夏の海宝展とアクセサリ リフォームフェア							夏のベビー用品と キッズバーゲン							ドックラッセ期間限定販売会													
小館6階															夏のカーペットと レースファブリックバーゲン							神戸 セレクション													

おすすめの催しをピックアップ!



想いをつなぐ贈り物。
お中元ギフトセンター

●7月20日(月)まで開催中

●本館6階 大館会場

※14日(火)と最終日は午後4時閉場

鶴屋オンラインストアのお中元

ネットで贈る

夏ギフトキャンペーン

●8月15日(土)午後7時まで

オンラインストアのご注文金

額に応じ、抽選で人気家電や

鶴屋ギフトカードなど、

すてきな景品をプレゼント!

鶴屋オンラインストア 検索

阿蘇山の伏流水や湧水を源とする
豊富な地下水を使用した熊本のク
ラフトビール

【熊本クラフトビール】 送料込み

厳選詰合せセット

330ml×6本入 5,085円(税込)

屋上ビアガーデン 好評開催中!

営業時間 午後6時~10時
(オーダーストップは午後9時30分)

上質な暮らしを提案する職士のデパート。
Tsuruya

〒860-8586 熊本中央区手取本町6-1 TEL.096-356-2111