



お弁当にも! おにぎらず (Ver.から揚げ)

【材料】(4人分 428kcal 塩分1.6g)

から揚げ

- 鶏もも肉……200g
- 片栗粉……適量
- 油……適量

調味料

- にんにくチューブ
……………小さじ1
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- 塩・こしょう…少々

タルタルソース

- 卵……………2個
- 玉ネギ……………25g
- レモン汁……………少々
- マヨネーズ……20g
- 塩・こしょう…少々
- ごはん……………450g
- レタス……………適量
- のり

恋する野菜

75

作り方

*から揚げを作る。

① 鶏もも肉を一口大に切り、調味料に15分程度漬け込み、片栗粉をつけて油で揚げる。

*タルタルソースを作る。

② 玉ネギをみじん切りにし、10分程度水にさらす。手でしっかりしぼり、水気を切る。

③ 卵をゆでた後つぶし、②とレモン汁、マヨネーズ、塩・こしょうを混ぜる。

*のりで包む。

④ ラップの上のにりを広げ、その中心部に、レタス、ごはん、①、③、ごはんの順番に乗せ、のりできっちり包む。

⑤ ラップで固めて、半分に切ると完成。

Rice



学生



尚絅大学 生活科学部 4年
ごんどう かな
権頭 佳奈さん

「簡単で見た目もとてもきれいなのでお弁当にもってこいのレシピです！おにぎらずの中身は、アレンジ無限大なので、ぜひ自分の好きな具材で作ってみてください！今回は、から揚げバージョンを紹介します。」

「にこまるという品種の主食用米を栽培しています。菊陽町では珍しい品種で栽培管理が大変ですが、食味や艶が良く収穫量が多いのが特徴です。お米の品種によって食味や向いている料理に違いがありますので、日頃から食べられているお米の品種に目を向けてもらえると嬉しいです。」



米農家
わたなべ ちひろ
渡邊 千博さん(鉄砲小路)

農家



過去のレシピはこちら