

2023年6月27日

みなさん こんにちは～😊

今日は、梅雨の晴れ間で暑いですが皆さんはいかがお過ごしですか？

私は、からだがダル重～い感じですが夏野菜で浮腫みを改善し、腎機能を整えるようにしています！

今日使う「ごぼう」は正に薬効がピッタリです。食物繊維も多く腸の良い菌が喜ぶ野菜です。熱を冷まし炎症を鎮め解毒する作用があります。ぜひたっぷり食べていただきたいですね。

ご紹介するレシピは、お子さまも食べやすくお弁当にもピッタリな「おにぎらず」にしました😊しかも！！！！ 幼児用には自分で手づかみで食べられる「おにぎらず」です🌟

ぜひお試しください～

●きんぴらごぼうのおにぎらず

○材料（4人分）

- ・ごぼう 2本
- ・人参 1本
- ・卵 4個
- ・レタス 4枚
- ・海苔 4枚
- ・酒 大さじ4
- ・きび砂糖 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ4
- ・ごま油 適量
- ・ごはん 適量



○作り方

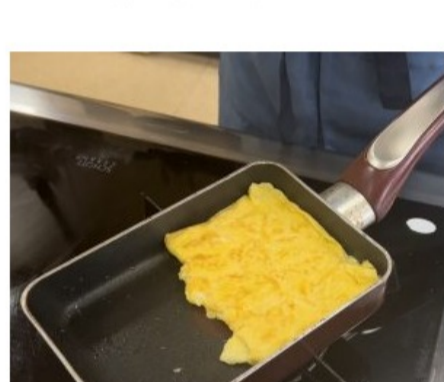
- ①人参は細切りにする
- ②ごぼうは皮を取り、細切りにする



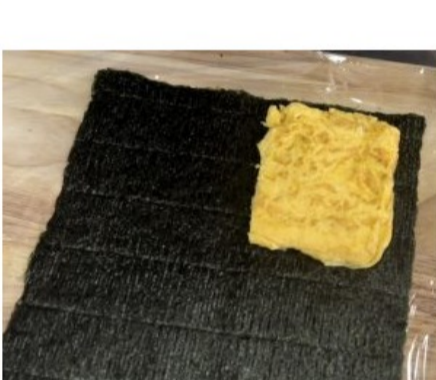
- ③フライパンを中火で熱し、ごま油をひき①②を入れてしんなりするまで炒める
- ④③に酒、きび砂糖、しょうゆを入れしんなりするまで炒める



- ⑤ボールに卵を割れ入れ混ぜるフライパンに油をひき、卵を焼いて半分に折る



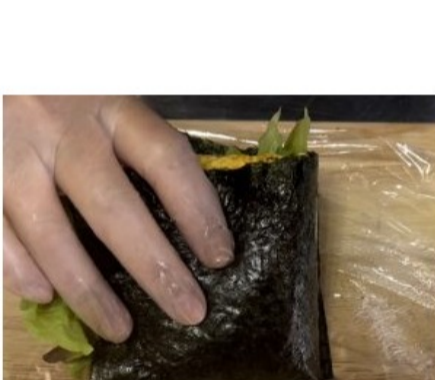
- ⑥ラップの上に海苔を置き 4つ折にして折り目をつける
- ⑦海苔の真ん中下半分まで切り込みを入れる



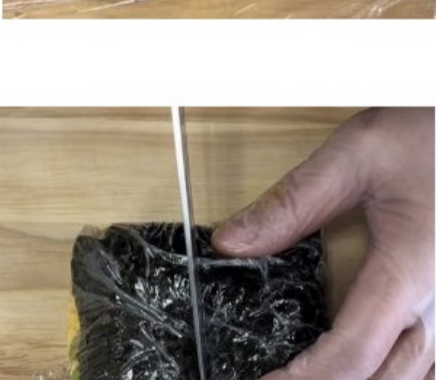
- ⑧海苔の上に具を重ねてのせていく  
【左手前:卵・レタス、左奥:きんぴらごぼう、右奥:ごはん、右手前:ごはん】



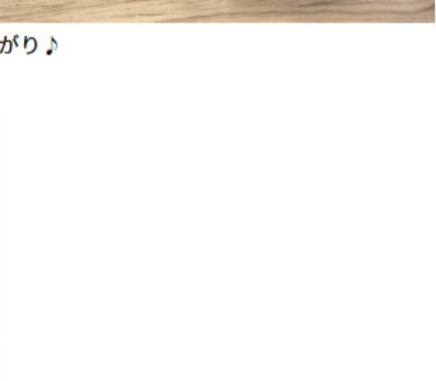
- ⑨海苔を折りたたむ  
【①左手前→奥②奥→右③右奥→手前】



最後にラップで包み、落ち着かせる



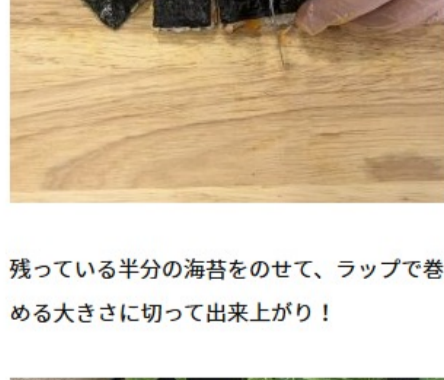
- ⑩ラップのまま包丁で半分に切ったら出来上がり♪



幼児用は、海苔を半分に切りきんぴら用に人参を細かく切って、卵もそぼろにしたらご飯に塩少しと具を混ぜ合わせて海苔の上に広げます。



残っている半分の海苔をのせて、ラップで巻きます。少し落ち着いてきたところで、ラップのままハサミで切り、最後は包丁で手でつかめる大きさに切って出来上がり！



楽しく作ってくださいね😊

