

★ 簡単 キレイ
ミニ豆腐パックを活用したレシピです

★ マルシンミニハンバーグの
キンパ風おにぎらず

材料

Ingredients

おにぎらず (1個分)

- ⑦ 味付きご飯
ご飯 … 100g
調味料④
- ごま油 … 小さじ1/2
- 中華だし (粉末) … 少々
- ① 具材
レタス … 3g
にんじんナムル … 8g
ほうれん草ナムル … 8g
マルシンミニハンバーグ … 1枚
キムチ … 8g
チェダーチーズ (スライス) … 3/4枚
- ② 仕上げ
あじ塩 … 少々
海苔 (おにぎり用・縦型) … 2枚

■ にんじんナムル (おにぎらず4個分)

- にんじん千切り (加熱済) … 30g
調味料⑥
- ごま油 … 小さじ1/2
- 中華だし (粉末) … 小さじ1/4
- いりごま … 少々

■ ほうれん草ナムル (おにぎらず4個分)

- ほうれん草 (加熱済) … 30g
調味料⑥
- ごま油 … 小さじ1/2
- 中華だし (粉末) … 小さじ1/4
- いりごま … 少々

Have a great meal time

How to cook

作り方

- ① おにぎらずの具材を準備します。
◇ ミニハンバーグ : 電子レンジであたためておきます。
(4枚: 電子レンジ 600w 約1分20秒)
◇ にんじんナムル : にんじんを千切りにし、加熱します。
粗熱を取った後、調味料⑥で味付けをします。
◇ ほうれん草ナムル: ほうれん草を加熱し、冷水で色止めをした後、
よく水を切り調味料⑥で味付けをします。
※ 野菜の加熱は電子レンジor茹で調理どちらもOKです
- ② ⑦味付きご飯を作ります。
炊いたご飯に調味料④を入れ味付けをし、粗熱を取っておきます。
- ③ ミニ豆腐パック (3個パック) を準備します。
豆腐パックにラップを敷き、味付きご飯を半量 (50g) 入れ、しゃもじで軽く押します。
- ④ ①具材を入れていきます。
レタス・にんじんナムル・ほうれん草ナムル・ミニハンバーグ (縦方向)
・キムチ・チェダーチーズの順番に重ねていき、しゃもじで軽く押します。
最後に残りの味付きご飯 (50g) を乗せ、しゃもじを使い、豆腐パックに
収めていきます。
- ⑤ ②仕上げをします。
豆腐パックに詰めた【⑦味付きご飯+①具材】をラップごと取り出します。
ラップを外して全体にあじ塩を適量まぶし、海苔を十字に巻きます。ご飯
に海苔が密着するように、すこしきつく巻いてください。(図1)
- ⑥ ⑤を再度ラップで包み、海苔がご飯となじむよう5~10分ほど置きます。
※この時マスキングテープなどを貼っておくと、カットする (2分割) 方向
がわかりやすいのでおすすめです! (図2)
- ⑦ ラップの上から、ミニハンバーグが縦半分になるよう包丁でカットします。
ラップを外し、中の具材が見えるようお皿に盛り付けて完成です!

図1

--- 海苔の巻き方 ---

1. 海苔の中央にご飯を置き
包みます 2. もう1枚の海苔の中央に
ご飯を置き包みます

図2

--- マスキングテープ ---

カットする方向

ハンバーグの向き

ハンバーグを縦方向に切ることで
断面がキレイなおにぎらずになります★



調理時間
25分



おにぎらず
1個当たり

エネルギー 329kcal
食塩相当量 1.6g

商品はこちらです!

マルシン
ミニハンバーグ



ミニ豆腐を他お料理で使いましたら
ぜひご活用ください!

マルシンミニハンバーグが
ミニ豆腐パックに
シンデレラフィットします★

豆腐パックを使うことで四角くキレイなおにぎらずが完成★
具材を変えて、さまざまな『ハンバーグ入りおにぎらず』が楽しめます!

※ 器具等によって調理時間は多少前後いたします
※ ご飯を炊く時間は含めておりません
※ 栄養価は日本食品標準成分表八訂を基に算出しています