

# おにぎらず

家族みんなが大満足！  
お出かけにもふだんのご飯にも  
ぴったりのレシピです



## 材料（1人前）

- |             |       |         |      |
|-------------|-------|---------|------|
| • 温かいご飯     | 120g位 | • ツナ缶   | 1缶   |
| • 海苔(巻きずし用) | 1枚    | • コーン缶  | 1缶   |
| • レタス       | 2枚    | • マヨネーズ | 小さじ2 |
| • ウィンナー     | 3本    |         |      |

01

水分油分をきったツナ缶にコーン缶の半分、マヨネーズ小さじ2を入れてまぜ、ツナコーンマヨを作る。

02

サランラップを広く敷く（幅30cmくらい）。  
ラップの上に海苔を、手前に角がくるようにひし形◆におく

03

ご飯の半量より少なめを、海苔の真ん中に正方形にのせる。

04

レタス⇒ツナマヨコーン半量⇒ウィンナーを、  
手前から上に三本横向きに、漢字の三になるようにのせる。  
さらに、残りのツナコーンマヨ⇒レタス⇒残りのご飯をのせる。

05

ひし形海苔◆の右側⇒左側⇒上側⇒下側の順に折り紙のように折りたたむ。  
※海苔をそっと引っ張りながらしっかり折る

06

下に敷いたサランラップで引っ張りながらぴったりと包み、  
具材の向きが変わらないようにおにぎらずをひっくり返す。

07

カットする方向を間違わないように、  
マジックペンでカットする真ん中に縦線の印をつける。

08

5分ほどおいて、海苔をなじませる。その後、おにぎらずを真ん中で  
カットする（包丁を濡らしてカットすると切りやすい）。

09

カットした断面に残ったコーンで花びらを飾る。