

# い～な！ごはん

おにぎりには、子どもの頃に食べていた母の味、家庭の味がつまっています。小腹が空いた時、時間がない時、また家族や仲間が集まる時など、おにぎりであればすぐに食べることができます。また、朝食で腹持ちの良いごはん(米)を食べるには、手軽にできて、パクッと食べられる「おにぎり」がおすすめです！

この度、猪名川町オリジナルのおにぎりを考案しました。町マスコットキャラクターいなぼうの頭の形をしたもので、栄養満点のおにぎりです。具だくさんのみそ汁と合わせると、朝食おすすめ定食の完成です。

## いなぼうの頭型おにぎり

### 【材料 4 個分】

・ご飯 400g ・油揚げ 2枚 ・小松菜 2本 ・カリカリ梅干 4個 ・しょうゆ 小さじ2

### 【作り方】

- ① 小松菜は茹でて、軸を除いて細かく刻む。カリカリ梅干しは、種を除いて細かく刻む。
- ② ボールに温かいご飯を炒れ、①を加えて混ぜる。
- ③ 4等分にご飯を分ける。
- ④ 油抜きした油揚げの水分をキッチンペーパーでしっかり取り、縦半分に切る。
- ⑤ 油揚げを開いて、袋状にし、③ご飯をつめる。
- ⑥ 閉じている側の真ん中あたりをへこませて、いなぼうの頭形に形を整える。
- ⑦ フライパンを熱し、⑥を両面焼く。(両面に焼き目がつくまで)
- ⑧ 仕上げに、両面に、ハケでしょうゆを塗る。



\*\*\*\*\*

### 【栄養価（1人あたり）】

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 240kcal |
| 食塩    | 1.5g    |

### 【一口メモ】

「おにぎり」は、時間がある時にまとめて作って冷凍保存し、食べたい時に電子レンジなどで温めて食べても良いですね。

レシピ：広報いながわ H25.10 月号より

### 【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室  
(猪名川町保健センター)

Tel 072-766-1000 Fax 072-766-4414

e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp