

カッテージチーズ入りおにぎり

富田 サチ子

材料・分量(4人分)

牛乳	500ml	牛肉	100g
酢	大さじ2	(しょうゆ、砂糖、酒、みりん……適量)	
きゅうり	2本	ご飯	1合
梅干し	2個	ハム	2枚
卵	2個	紅鮭切り身	1個
シーチキン(缶詰)	1缶	焼き海苔	2枚
マヨネーズ	大さじ1	ミニトマト	4個

作り方(時間:45分)

- ① 牛乳を人肌位に温め、酢を加えカッテージチーズを作る。
- ② きゅうりは薄くスライスして塩もみする。梅干しは種を除き細かく刻む。卵は炒り卵にする。シーチキンは油をきりマヨネーズであえる。牛肉は湯通しして、しょうゆ、砂糖、酒、みりんを使い甘辛く煮る。
- ③ おにぎり用の型にご飯を薄くしき、きゅうりと牛肉を入れる。その上にご飯を入れ、梅干しとシーチキンを入れる。さらにその上にご飯を入れ、カッテージチーズ、炒り卵、ハムをのせる。再びご飯を薄くしき、型から取り出し、焼いた紅鮭と海苔をかける。

器に盛り、ミニトマトを飾れば完成!!

セールスポイント

おにぎりなので食べやすいです。

栄養面も考えているので高齢者から子どもまで喜んで食べられます。