



安井 理人さん (城山小学校)

## 「パッカンおにぎりの あさごはん」

### PRポイント

インスタで人気のパッカンおにぎりを教えてもらい、見た目が面白かったので、大好きなお母さんの煮豚を入れて作ってみました。プチヴェールは、緑のお花のようでした。



### 材料 (4人分)

#### A パッカンおにぎり

- ・ごはん 600g
- ・のり 8枚
- ・プチヴェール 4株
- ・煮豚 4切れ
- ・大葉 4枚
- ・きんぴらごぼう 40g

#### B 玉子焼き

- ・たまご 4個
- ・白だし 小さじ5

#### C おみそ汁

- ・大根 80g
- ・にんじん 80g
- ・白菜 80g
- ・ねぎ 20g
- ・油揚げ 1枚
- ・だし汁 800cc
- ・みそ 80g

#### D サラダ

- ・キャベツ 2枚
- ・プチトマト 4個

#### E 小松菜煮

- ・小松菜 3束
- ・厚揚げ 1パック
- ・めんつゆ2倍濃縮 100cc
- ・水 200cc
- ・さとう 大さじ1

#### F ヨーグルト

- ・ヨーグルト 300g
- ・フルーツグラノーラ 50g

### 作り方

#### A パッカンおにぎり

- ① プチヴェールを塩茹でする。
- ② 丸くしたごはんをのりで巻き、切れ目を入れてプチヴェールと煮豚、大葉ときんぴらごぼうをそれぞれ挟む。

#### B 玉子焼き

- ① 卵を溶き、白だしを入れて混ぜ、玉子焼きを作る。

#### C おみそ汁

- ① 大根、にんじん、白菜、ねぎ、油揚げを食べやすい大きさに切る。
- ② ①をだし汁に入れて煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、みそを入れる。

#### D サラダ

- ① キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ② ①とプチトマトを皿に盛り付ける。

#### E 小松菜煮

- ① 小松菜と厚揚げを食べやすい大きさに切る。
- ② ①とめんつゆを鍋に入れ、20分煮る。

#### F ヨーグルト

- ① ヨーグルトは皿に入れ、フルーツグラノーラをのせる。

