健康栄養学科の学生考案メニュー Kio

大和のおかず（肉みそ）

※写真は煮物への盛付例です。

■ 材料（1ビン分）

材料名	分量
ひき肉（合い挽き）	60 g
ひもとうがらし	45 g
赤とうがらし	少々
白ねぎ	25 g
にんにく	25 g
土しょうが	10 g
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1弱
味噌	大さじ1/2強
白味噌	大さじ1/2強

エネルギー	63 kcal
塩分	0.4 g

■ 作り方

1. にんにくと土しょうがは、みじん切りにする。
2. 白ねぎ、ひもとうがらし、赤とうがらしは小口切りにする。
3. 鍋にごま油の半量を入れ、①を炒め、さらに②を入れて炒める。
4. 鍋に残りのごま油を入れ、ひき肉を入れ強火で炒める。
5. ④に調味料を加え、2～3分間炒め、③と混ぜ合わせ、冷めたらビンに詰める。

Point

★ ひき肉を大和ポークにすると、純奈良産になります。
★ ひもとうがらしの代わりに、季節によって結崎ネブカや小しょうがなどの大和野菜を使用できます！
★ 辛さは、調節可能です。
★ ごはんにかけても、煮物の調味料としても使用できます。

奈良県中央卸売市場 青果卸売協同組合 水産物卸協同組合 関連卸協同組合 × 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

大和野菜を使った レシピ2

健康栄養学科の学生考案メニュー Kio

カレー＊なすバーガー

■ 材料（4人分）

材料名	分量
バーガーパン	4つ
大和丸なす	180 g
こしょう	少々
油	大さじ1
大和ポーク	160 g
たまねぎ	120 g
カレールウ	20 g
ウスターソース	大さじ1強
油	大さじ1
水	大さじ2

エネルギー	288 kcal
塩分	1.6 g

■ 作り方

1. 大和丸なすを輪切りにし、こしょうをふり、フライパンに油を入れこんがりと焼く。
2. フライパンを熱し油を引き、たまねぎを炒めて、大和ポークを入れ、大和ポークに色がついたらカレールウ、ウスターソース、水で味付けする。
3. 下から順にパン→大和丸なす→大和ポーク→たまねぎ→パンの順に挟んだら出来上がり！

☆ 他にもチーズを挟んだり、味付けを変えたりいろいろアレンジできます。
例）ケチャップで炒めてチーズを挟む

Point

★ 大和丸なすの特徴である丸みを生かして、なすの紫色がキレイに見えるように仕上げました。
★ みんなが大好きなカレー味のハンバーガーです。
★ カレールウで炒めてパンにはさむだけなので、とっても簡単に作れます。

奈良県中央卸売市場 青果卸売協同組合 水産物卸協同組合 関連卸協同組合 × 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

大和野菜を使った レシピ3

健康栄養学科の学生考案メニュー Kio

ごぼうのかりんとう

■ 材料（4人分）

材料名	分量
ごぼう	100 ～ 140 g
薄力粉	100 g
油	大さじ1強
黒砂糖	50 g
砂糖	50 g
水	25 g
白ごま	お好みで

エネルギー	220 kcal
塩分	0 g

■ 作り方

1. ごぼうは、細かく刻む。
2. ①をボールに入れ、薄力粉をふるいながら入れ、油を入れてよくこねる。
3. ②を一つにまとめてラップに包み、冷蔵庫で30分ねかす。
4. オーブンを170℃に予熱する。
5. ③をねかした後、台に打ち粉をし、幅5cmで0.5cmの厚さに伸ばして細く切る。
6. クッキングシートを敷いた鉄板に⑤をのせて、15分焼く。
7. 鍋に黒砂糖と砂糖と水を入れ、煮溶かして飴を作り、⑥を入れて飴を絡ませる。
8. ⑦に白ごまを振り、冷やして完成。

Point

- ★ 食物繊維がたっぷり摂れます。（一日に必要な食物繊維の２割摂れます！）
- ★ 材料が少なく、簡単に作れます。
- ★ 揚げずに焼くことで、低カロリーになります。
- ★ 大和のごぼうの風味が引き立ちます。

奈良県中央卸売市場 青果卸売協同組合 水産物卸協同組合 関連卸協同組合 × 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

大和野菜を使った レシピ 4

健康栄養学科の学生考案メニュー Kio

れんこんのかりんとう

■ 材料（4人分）

材料名	分量
れんこん	100 ～ 140 g
薄力粉	100 g
油	大さじ1強
黒砂糖	50 g
砂糖	50 g
水	25 g
白ごま	お好みで

エネルギー	220 kcal
塩分	0 g

■ 作り方

1. れんこんは、細かく刻む。
2. ①をボールに入れ薄力粉をふるいながら入れ、油を入れてよくこねる。
3. ②を一つにまとめてラップに包み冷蔵庫で30分ねかす。
4. オーブンを170℃に予熱する。
5. ③をねかした後、台に打ち粉をし、幅5cmで0.5cmの厚さに伸ばして細く切る。
6. クッキングシートを敷いた鉄板に⑤をのせて、15分焼く。
7. 鍋に黒砂糖と砂糖と水を入れ、煮溶かして飴を作り、⑥を入れて飴を絡ませる。
8. ⑦に白ごまを振り、冷やして完成。

Point

★ **材料が少なく、簡単に作れます。**
★ **揚げずに焼くことで、低カロリーになります。**
★ **飴を作る際に醤油を加えたり、最後に一味をかけるなどで味のバリエーションが広がります。**

奈良県中央卸売市場 青果卸売協同組合 水産物卸協同組合 関連卸協同組合 × 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

大和野菜を使った レシピ5

健康栄養学科の学生考案メニュー Kio

れんこんジェラート

■ 材料（基準量）

材料名	分量
れんこん	400 g
牛乳	150 g
生クリーム	50 g
ざらめ（砂糖）	60 g

エネルギー	216 kcal
塩分	0 g

■ 作り方

❶ れんこんをよく洗い、皮をむき、一口大に切り、酢水につけてアクを抜く。

❷ ①のれんこんを鍋に移し浸かるくらいの水とざらめを加え、弱火で10～15分くらい、柔らかくなるまで煮る。

❸ れんこんが煮えたら、水を捨て、粗熱をとっておく。

❹ ③のれんこん、牛乳、生クリームを形が残らないようミキサーにかけ、容器に入れる。冷凍庫に入れて冷やし、ジェラート状になれば完成。
＊この時、生クリームの代わりに同量のヨーグルトを使用するとさっぱり仕上がる。

☆ お好みで抹茶や黒蜜をかけてもおいしいです。
れんこんチップスをのせてもおいしいです！

Point

★ 今流行の野菜を使ったデザート“ベジスイーツ”に挑戦しました。
★ れんこんの風味を残すために、甘さを控えめにし、口当たりのいい滑らかな仕上がりにしました。
★ 保存がきくので作り置きできます。

奈良県中央卸売市場 青果卸売協同組合 水産物卸協同組合 関連卸協同組合 × 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

サラダわさび菜を使った レシピ1

健康栄養学科の学生考案メニュー Kio

わさび菜の生春巻き

■ 材料（4人分）

材料名	分量
にんじん	35g
えび	4尾
アボカド	40g
サラダわさび菜	8枚
水菜	40g
ライスペーパー	4枚
濃口しょうゆ	小さじ2
酢	大さじⅠ1/3

エネルギー	85 kcal
塩分	0.5 g

■ 作り方

1. にんじんは皮をむいて拍子木切りにする。水菜を5cmの長さに切る。アボカドを厚さ2mmに切る。
2. にんじんとえびを別々にゆでる。
3. ライスペーパーにサラダわさび菜をのせ、①と②をのせて巻く。
4. 酢じょうゆにつけて食べる。

Point

★ サラダわさび菜を加えることで普段とは一味違う、ピリッとした味わいの生春巻きがお楽しみいただけます。

奈良県中央卸売市場 青果卸売協同組合 水産物卸協同組合 関連卸協同組合 × 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

サラダわさび菜を使った レシピ2

健康栄養学科の学生考案メニュー Kio

カラフルソース

■ 材料（4人分）

材料名	分量
サラダわさび菜	3枚
トマト	80g
たまねぎ	60g
オリーブ油	小さじ1 2/3
塩	適量
酢	適量

エネルギー	16 kcal
塩分	0.3 g

■ 作り方

1. サラダわさび菜、トマト、たまねぎを粗みじん切りにする。
2. オリーブ油、塩、酢と①を混ぜ合わせる。

Point

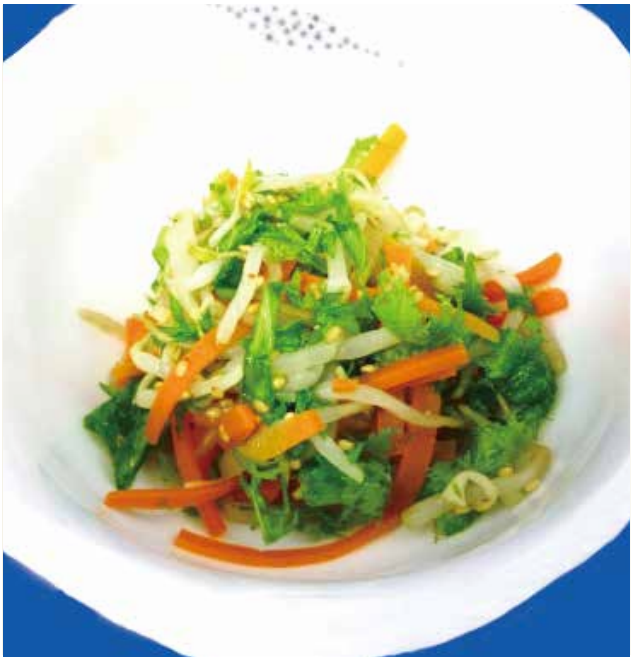
★ チキンなどの肉料理に合います。
★ クラッカーに乗せればパーティにも大活躍です。
★ サラダわさび菜を少し大きめに切ると食感があってよりおいしいです。

奈良県中央卸売市場 青果卸売協同組合 水産物卸協同組合 関連卸協同組合 × 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

サラダわさび菜を使った レシピ3

わさび菜ともやしの中華和え

健康栄養学科の学生考案メニュー Kio



■ 材料（4人分）

材料名	分量
サラダわさび菜	10枚
もやし	120g
にんじん	70g
ごま油	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
一味唐辛子	少々
白ごま	大さじ1/2

エネルギー	36 kcal
塩分	0.4 g

■ 作り方

1. にんじんは短冊切りにする。
2. サラダわさび菜は長さ3cmに切る。
3. もやしとにんじんを茹で、水気を絞る。
4. すべての食材を調味料と白ごまで和える。

Point

★ 野菜たっぷりでカロリー控えめです。

★ ごま油や唐辛子、白ごまがサラダわさび菜によくあうので食塩控えめでもおいしくいただけます。

奈良県中央卸売市場 青果卸売協同組合 水産物卸協同組合 関連卸協同組合 × 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

サラダわさび菜を使った レシピ4

健康栄養学科の学生考案メニュー Kio

わさび菜の佃煮

■ 材料（4人分）

材料名	分量
サラダわさび菜	10枚
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ2/3
ちりめんじゃこ	大さじ3 1/3
白ごま	大さじ1 1/3

エネルギー	31 kcal
塩分	0.4 g

■ 作り方

1. サラダわさび菜をさっと茹で、みじん切りにして水気をきる。
2. 鍋で①を炒め、調味料、ちりめんじゃこと白ごまを加えて煮汁がなくなるまで加熱する。

Point

★ ご飯に混ぜておにぎりにしたり、卵焼きに入れたりとアレンジがききます。

奈良県中央卸売市場 青果卸売協同組合 水産物卸協同組合 関連卸協同組合 × 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

健康栄養学科の学生考案メニュー Kio

サラダわさび菜を使った レシピ5

ピリドレサンド

■ 材料（4人分）

材料名	分量
[サラダわさび菜ソース]	
サラダわさび菜	16枚
マヨネーズ	大さじ2
食パン（5枚切）	4枚
サラダわさび菜	10枚
レタス	50g
トマト	100g
きゅうり	40g
ツナ（缶）	80g
マーガリン	小さじ2

エネルギー	185 kcal
塩分	0.7 g

■ 作り方

1. サラダわさび菜を水洗いし、フードプロセッサーでペースト状にし、マヨネーズを入れて混ぜる。（お好みでしょうゆを加える。）
2. ツナは油をきっておく。レタスは水洗いし、食べやすい大きさにちぎる。トマトは輪切り、きゅうりは斜めに薄切りにする。
3. 食パンを半分に切り、マーガリンを塗り、水気をきったレタス、トマト、サラダわさび菜、ツナ、きゅうりを飾る。最後に、①のソースをのせて完成。

Point

★ お好みでしょうゆを加えて、和風サンドにしてもお楽しみいただけます。

奈良県中央卸売市場 青果卸売協同組合 水産物卸協同組合 関連卸協同組合 × 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

卵を使った レシピ1

健康栄養学科の学生考案メニュー Kio

肉味噌入り卵焼き

■ 材料（4人分）

材料名	分量
[肉みそ]	
鶏ひき肉	30g
たまねぎ	5g
しょうが汁	少々
味噌	小さじ1弱
濃口しょうゆ	少々
みりん	少々
砂糖	小さじ2/3
[卵焼き]	
卵	100g
ねぎ	6g
油	小さじ1弱

エネルギー	76 kcal
塩分	0.5 g

■ 作り方

1. たまねぎをみじん切り、ねぎは小口切りにする。調味料はすべて合わせておく。
2. 肉みそを作る。フライパンをあたため、鶏ひき肉を炒める。半分くらい火が通ったらたまねぎを入れて炒める。鶏ひき肉に火が通ったら調味料を入れ、水分を飛ばす。
3. 卵を溶き、ねぎを入れて混ぜ、油をひいて温めた型に流す。そこに②の肉みそを入れて、焼く。

Point

★ 混ぜて焼くだけなので、家庭でも簡単に作れます。
★ ご飯が進む一品です。
★ しょうが汁で肉の臭み取りをしています。

奈良県中央卸売市場 青果卸売協同組合 水産物卸協同組合 関連卸協同組合 × 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

卵を使った レシピ 2

じゃがもち明太子オムレツ

健康栄養学科の学生考案メニュー Kio

■ 材料（4人分）

材料名	分量
卵	320g
じゃがいも	80g
もち（しゃぶしゃぶ用）	4枚
明太子	16g
マヨネーズ	大さじ4
牛乳	40g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
油	小さじ1
きざみのり	少々
濃口しょうゆ	小さじ2/3

エネルギー	266 kcal
塩分	1.1 g

■ 作り方

1. 卵を割りほぐし、牛乳を加える。
2. じゃがいもともちを1cm大に切る。
3. じゃがいもを電子レンジで2分間加熱する。
4. じゃがいもともちを明太子マヨネーズで和える。塩、こしょうを加える。
5. フライパンに油をひく。
6. 卵を流し込み、④を包み込む。
7. お好みで、きざみのりとしょうゆをかける。

Point

★ 材料が少なく、簡単に作れます。
★ 卵に牛乳を加えることで、ふわふわになります。
★ きざみのりとしょうゆで和風になり、老若男女に好まれる味です。

奈良県中央卸売市場 青果卸売協同組合 水産物卸協同組合 関連卸協同組合 × 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

まぐろを使った レシピ1

まぐろのつくね

健康栄養学科の学生考案メニュー Kio

■ 材料（4人分）

材料名	分量	材料名	分量
まぐろ	360g	[しょうゆタレ]	
たまねぎ	120g	濃口しょうゆ	大さじ1/2
土しょうが	8g	みりん	大さじ1/2
枝豆	160g	砂糖	小さじ1強
ひじき（乾）	4g	[梅タレ]	
味噌	大さじ1/2	梅干	8g
酒	大さじ1/2	みりん	小さじ2/3
濃口しょうゆ	小さじ2/3	だし汁	5g
砂糖	小さじ1		
卵	20g		
片栗粉	12g		
揚げ油	適量		

エネルギー	237 kcal
塩分	1.3 g

■ 作り方

1. まぐろをフードプロセッサーで細かくする。
2. たまねぎ、土しょうがをみじん切りにする。
3. 調味料をすべて混ぜ合わせペースト状にする。
4. ①と②、調味料、卵、片栗粉を混ぜ合わせる。
5. 三分割して、一つはそのまま、一つはゆでた枝豆、一つは水で戻したひじきを混ぜ合わせる。
6. 丸くお団子にして、油で揚げる。
7. 串に刺し、お皿に盛る。
8. それぞれ好みのタレをつくねにかける。

しょうゆタレ

1. 調味料を混ぜ合わせる。
2. 火にかける。

梅タレ

1. 梅干とだし汁とみりんを混ぜ合わせる。

Point

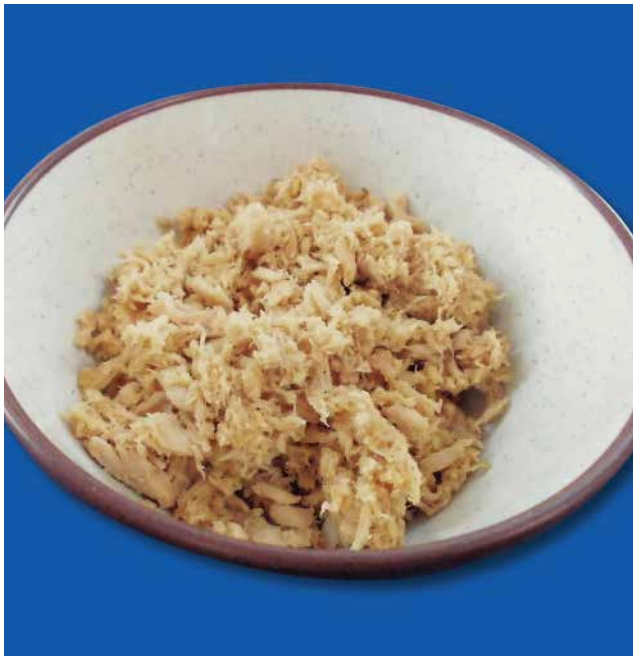
★ お弁当の一品やお酒のおつまみとして子どもから大人まで楽しめます。
★ 具を変えることでバリエーションが広がります。

奈良県中央卸売市場 青果卸売協同組合 水産物卸協同組合 関連卸協同組合 × 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

まぐろを使った レシピ2

まぐろのフレフレフレーク（和）

健康栄養学科の学生考案メニュー Kio



■ 材料（基準量）

材料名	分量
まぐろ	150g
濃口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	小さじ1
白ごま	小さじ1
油	大さじ1
[たくあん味]	
たくあん	お好みの量
[梅味]	
カリカリ梅	お好みの量
かつお節	お好みの量

エネルギー	345 kcal
塩分	2.8 g

■ 作り方

基本となるフレーク

1. まぐろをゆで、身をほぐす。
2. フライパンに油をひき、①と調味料を入れ、炒めて水分を飛ばす。
3. ②に、刻んだたくあんや、刻んだカリカリ梅とかつお節を混ぜると、いろんな味が楽しめます。

Point

★ 簡単に作ることができます。
★ お茶漬けにしたり、卵焼きの中に入れたり、幅広く使えます。
★ たくあんや梅を使用し、食感をお楽しみ下さい。

奈良県中央卸売市場 青果卸売協同組合 水産物卸協同組合 関連卸協同組合 × 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

まぐろを使った レシピ3

まぐろと野菜の冷製パスタ

健康栄養学科の学生考案メニュー Kio

■ 材料（4人分）

材料名	分量
スパゲティ(乾)	300g
オリーブ油	大さじ1
レモン果汁	大さじ4弱
濃口しょうゆ	大さじ1弱
顆粒コンソメ	大さじ1弱
黒こしょう	適量
まぐろ（赤身）	200g
キャベツ	240g
パプリカ	40g
しめじ	60g
にんにく	8g
バター	20g
塩、こしょう	少々

エネルギー	433 kcal
塩分	1.4 g

■ 作り方

1. コンソメを少量のお湯で溶き、オリーブ油、レモン果汁、黒こしょう、濃口しょうゆと合わせておく。
2. スパゲティを茹でて、茹であがったらよく水を切り、調味料と和え、冷やす。
3. まぐろは3cm角、キャベツは小さいざく切り、パプリカは細く切り、しめじはほぐしておく。にんにくをすりおろす。（にんにくのチューブでもOK）
4. まぐろを塩とこしょうで味をつけ、フライパンを熱し、バター→すりおろしたにんにく→まぐろ→野菜の順に炒める。
5. 具材が冷えたら②と和える。

☆ スパゲティは茹で時間よりも少し早目に引き上げる。

Point

★ 夏におすすめのさっぱりしたパスタです。
★ 冷製にすると夏にぴったりですが、温かくてもおいしく食べることができます。

奈良県中央卸売市場 青果卸売協同組合 水産物卸協同組合 関連卸協同組合 × 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

まぐろを使った レシピ4

健康栄養学科の学生考案メニュー Kio

ライスピッツァ（バター醤油）

■ 材料（基準量）

材料名	分量
ご飯	300g
まぐろ	50g
ほたて	40g
エリンギ	30g
しめじ	30g
たまねぎ	30g
コーン	30g
薄口しょうゆ	大さじ1強
バター(味付け用)	小さじ1強
バター(焼く用)	大さじ1強
ピザ用チーズ	100g

エネルギー	245 kcal
塩分	1.5 g

■ 作り方

1. ご飯をのばして生地を作り、フライパンにバターを入れ、軽く焼く。
2. 電子レンジで加熱してほぐしたまぐろ、さいの目切りのほたて、せん切りのエリンギ、ほぐしたしめじ、せん切りのたまねぎを炒め、バターとしょうゆで味つけをする。
3. ①のご飯に②の具をのせて、上からチーズをかける。
4. フライパンに③を入れ蓋をして、弱火～中火でじっくり焼く。チーズがトロ～リ溶けたら出来上がり。

Point

★ 残りご飯で作ることができます。
★ 生地をご飯にすることでまぐろとの相性が抜群です。
★ しょうゆの香ばしさとバターのマイルド感がマッチしています。
★ 具を替えることでいろいろなパターンを楽しむことができます。

奈良県中央卸売市場 青果卸売協同組合 水産物卸協同組合 関連卸協同組合 × 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

健康栄養学科の学生考案メニュー Kio

まぐろdeサンド

■ 材料（4人分）

材料名	分量
まぐろ（赤身）	40g
まぐろ（血合い）	40g
濃口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ2
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
サニーレタス	12g
サラダわさび菜	12g
ミニトマト	2個
マヨネーズ	大さじ1
ロールパン	4個

エネルギー	199 kcal
塩分	0.9 g

■ 作り方

1. まぐろを調味料に15分漬けておく。
2. 片栗粉をまぶして、180度の油で揚げ、竜田揚げを作る。
3. 切り込みを入れたパンにサニーレタス、サラダわさび菜、竜田揚げ、ミニトマトを挟み、マヨネーズをかける。

☆ お好みでケチャップを付けてもおいしいです。

Point

★ 誰にでも手軽に作れます。
★ 揚げることで血合いの臭みが気になりません。
★ 片栗粉にカレー粉やあおさなどを混ぜるといろいろな味を楽しめます。
★ 竜田揚げは冷めてもおいしいです。翌日の朝食にいかがでしょうか？

奈良県中央卸売市場 青果卸売協同組合 水産物卸協同組合 関連卸協同組合 × 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

まぐろを使った レシピ6

まぐろホットサンド

健康栄養学科の学生考案メニュー Kio

■ 材料（4人分）

材料名	分量
食パン	4枚切り2枚
トマト	100g
アボカド	100g
まぐろ	80g
サラダわさび菜	20g
オリーブ油	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
マヨネーズ	小さじ2

エネルギー	135 kcal
塩分	1.4 g

■ 作り方

1. まぐろを茹でて、冷めたらほぐす。
2. トマト、アボカドを1cm角に切る。
3. サラダわさび菜は千切りにする。
4. ①～③をオリーブ油としょうゆで和える。
5. 食パンを斜めに切って三角にし、オーブンで少し焦げ目がつくまで焼く。
6. 食パンに包丁で切り込みを入れ、袋状にする。
7. 食パンの中にマヨネーズを塗る。
8. ④を中に詰める。

Point

★ アボカドのまろやかさがまぐろとマッチしています。
★ サラダわさび菜を加えることでピリッとしたアクセントになり、しょうゆとの相性も抜群です。
★ 見た目もかわいく、お弁当にもぴったりです。

奈良県中央卸売市場 青果卸売協同組合 水産物卸協同組合 関連卸協同組合 × 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

健康栄養学科の学生考案メニュー Kio

まぐろ味噌

■ 材料（基準量）

材料名		分量
まぐろ（赤身）		120g
たまねぎ		60g
ごま油		大さじ1
Ⓐ	赤味噌	大さじ3 1/3
	味噌	大さじ3 1/3
	みりん	大さじ3 1/3
	酒	大さじ4
	砂糖	大さじ1 1/3

エネルギー	743 kcal
塩分	15.4 g

■ 作り方

1. まぐろを細かく切り、たまねぎをみじん切りする。
2. 鍋にごま油を熱してまぐろを炒める。
3. たまねぎを加えて中火で炒める。
4. ③に火が通ったらⒶを加えて、中火で煮る。

Point

★ 簡単にでき、日持ちします。
★ パンに塗って焼いたり、五平餅の味噌として応用できます。

健康栄養学科の学生考案メニュー Kio

大和三山

■ 材料（4人分）

材料名	分量	材料名	分量
米	800g	白ごま	5g
まぐろ	120g	黒ごま	5g
Ⓐ 濃口しょうゆ	大さじ1弱	かつお昆布だし	480g
Ⓐ 酒	大さじ1/2	Ⓑ 塩	少々
Ⓐ みりん	大さじ1弱	Ⓑ 薄口しょうゆ	小さじ1弱
Ⓐ しょうが すりおろし	8g	きゅうり	40g
青じそ	2枚	なす	40g
きざみ海苔	8g	サラダわさび菜	2枚
ごぼう	15g	塩	少々
にんじん	15g		
揚げ油	適量		
あられ	8g		

エネルギー	261 kcal
塩分	1.5 g

■ 作り方

1. まぐろをぶつ切りにし、調味料Ⓐに30分漬け込み、鍋で炒めてまぐろの佃煮を作り、おにぎりに混ぜる。
2. きゅうり、なす、サラダわさび菜を食べやすい大きさに切り、ビニール袋に入れ、塩もみをし、浅漬けを作る。
3. だしをとる。調味料Ⓑとだしをあわせておく。
4. ごぼうとにんじんの皮をむき、せん切りにし、素揚げしたものをおにぎりにつける。
5. 青じそを細く切って、きざみ海苔と混ぜ合わせ、おにぎりにつける。
6. 白ごまと黒ごまを混ぜて、おにぎりの側面につける。
7. 皿に盛り、浅漬けを添える。

☆ 最後にだしをかけてお茶漬けにしてどうぞ。

Point

★ 三種のおにぎりを大和三山に見立てました。
★ おにぎりにだしをかけて、お茶漬けにして、飽きることなく、最後まで美味しくいただけます。
★ おにぎりの具にまぐろを混ぜ込むことで、最後までまぐろの風味がたっぷりです。

奈良県中央卸売市場 青果卸売協同組合 水産物卸協同組合 関連卸協同組合 × 畿央大学 健康科学部 健康栄養学科