

焼きそば？！
好み焼き？！

紅しょうがおかかマヨのおにぎらず

焼きそば風味？お好み焼き風味？のおにぎらずです。

材料(2個分)

ごはん 180g
のり 全型2枚
紅生姜 10g
(A)かつお節 4g
(A)マヨネーズ 大さじ1
(A)ウスターソース 大さじ1

※調味料はお好みで調整してください

作り方

- 1.ボウルにごはんを入れ、(A)を加えてよく混ぜ合わせて4等分します。
- 2.ラップを広げてのりを置き、1の1/4を上半分のにせて平らにします。
- 3.紅しょうがの1/2を中央に置き、その上に1の1/4をのせて包みます。
- 4.同じようにもう一つ作り、半分に切って出来上がり

生姜の効能



◎ ショウガオール

- ・血液の流れを良くして体を温める
- ・消化吸収を助ける

♪牛丼など脂っこい料理を食べるときは、
紅生姜と一緒に添えてみましょう。



◎ ジンゲロール

- ・辛味成分。強力な殺菌作用あり。食中毒の防止に効果的。
- ・加熱するとショウガオールに変化。

♪ジンゲロールの効能を得たいときは、生（紅生姜）がおすすめ。

◎ ジンゲロン

- ・ジンゲロールが加熱によって変化した成分。
- ・生姜の香りの素となる成分で、脂肪燃焼促進・発汗作用。
- ・内臓機能を活発化させ、免疫力を高める働き。

◎ シオネール

- ・生姜の香り成分。食欲増進効果。

♪食欲があまりないときは、紅生姜を箸休めに。
消化機能を改善する効果もあり、夏バテ防止や疲労回復に役立ちます。

エネルギー：215kcal 塩分：1.2g（1個分）

