じゃこと長ねぎの焼きおにぎり

ごま油の香りが食欲をそそる、香ばしい焼きおにぎりのご紹介です。しょうゆと鶏ガラスープの素でしっかりと味付けしたおにぎりを、１つは白いりごまをまぶして焼き上げました。２種類の焼きおにぎりが楽しめます。

材料(1 人前)

- ごはん 200g
- 長ねぎ 10cm
- (A)しょうゆ小さじ１
- (A)鶏ガラスープの素小さじ１
- 白いりごま適量
- ごま油大さじ１

料理のコツ・ポイント

塩加減は、お好みで調整してください。白いりごまは大さじ 1/2 程度で作ることができます。おにぎりにしっかりとつけてください。

作り方

1. 長ねぎはみじん切りにします。
2. ボウルにごはん、1、(A)を加え、よく混ぜ合わせます。
3. ２等分にし、おにぎりを握ります。１つには白いりごまを全体にまぶします。
4. 中火に熱したフライパンにごま油をひき、３ を焼きます。焼き色がついたら裏返し、全体に焼き色がついたら、火から下ろします。

エネルギー：536Kcal　塩分：3.5ｇ

ちりめんじゃこってどんな魚？

カタクチイワシを中心に、ウルメイワシやマイワシなどイワシ類の稚魚が使われます。塩を加えて釜でゆで、天日に干してしっかり乾燥させたものがちりめんじゃこです。

ちりめんじゃこ と しらすの違いは？

見た目や形状も似ているしらすとの違いは、乾燥の度合いです。原料となる魚も同じで、釜で炊くのも変わりません。釜でゆでただけのものを「釜揚げしらす」と言い、釜ゆでの後、少し乾燥させたものが「しらす（しらす干し)」とされます。

ちりめんじゃこ の栄養は？

ちりめんじゃこには、日本人に不足しがちなカルシウムが豊富に含まれています。さらに、カルシウムの吸収を高めるビタミンＤも豊富に含まれています。