

カリカリエビライスバーガー

紀平 健登（三重大学教育学部附属中学校2年）

このライスバーガーは表面を焼き上げ、中にはじゃがいもをはさむことで、硬すぎない食感を出しました。おかずの部分は手間がかかりすぎない程度で手軽に彩れるように、入手しやすい食材を使っています。また、ピカタには比較的安い鳥のささみ肉を使い、衣に使った卵の余りはそのまま卵焼きに使えます。食事の際には単体ではボロボロして食べにくいじゃこを卵焼きに入れることで食べやすくしました。

■材料（2人分）

ライスバーガー（エビ）

ご飯	400g	カレー粉	} 適量
エビ（小さめ）	2尾	塩	
じゃがいも	40g		

じゃこ入り卵焼き

卵	2個	だし	小さじ1
じゃこ	35g	砂糖	少々

ささみのピカタ

ささみ	100g	酒・しょうゆ	各大さじ1
卵	1個	塩・こしょう	少々

きんぴらごぼう

ごぼう	40g	酒・しょうゆ	各大さじ1
にんじん	10g	砂糖	小さじ1
ごま油	少々	酢	小さじ1

ほうれんそうのごまあえ

ほうれんそう	1/4束	砂糖	少々
すりごま	少々	しょうゆ	小さじ1



所要時間

30分

■作り方

ライスバーガー（エビ）

- ①ご飯を4等分し、ラップに包んで円形にする
- ②①をラップから出してフライパンで両面を焼き、しょうゆを塗る。
- ③じゃがいもをせん切りにして水にさらす。
- ④③をカレー粉と塩で味付けし、フライパンで炒める。
- ⑤エビは衣をつけてフライにする。
- ⑥具材をご飯ではさむ。

じゃこ入り卵焼き

- ①卵にだし、砂糖、じゃこを入れてよく混ぜる。
- ②フライパンで焼く。

ささみのピカタ

- ①ささみを1口大に切り、塩、こしょう、酒、しょうゆで下味をつける（10分間浸す）。
- ②卵液にくぐらせ、フライパンで両面をじっくり焼く。

きんぴらごぼう

- ①ごぼうをさがきにして酢水に浸け、あくを抜く。
- ②鍋にごま油を入れて熱し、ごぼう、にんじんを入れて炒める。
- ③酒、しょうゆ、砂糖を入れて味がなじむまで10分間ほど煮る。

ほうれんそうのごまあえ

- ①ほうれんそうをゆでる。
- ②①に調味料を加え、和える。

カミカミさんまるボー 2種 (生ハツ橋ごま味、ココアごま味)

茂谷 順子 (栄養士)

カミカミさんまるボーは、3つの利点のあるおやつです。

1. 弾力があって噛みごたえがあります。
2. 鉄、亜鉛や食物繊維も豊富です。
3. 少ない器具や材料で火も使わず、子どもだけでもすぐ作れます。

■材料 (2人分)

生ハツ橋ごま味

マシュマロ	20g	} A
きなこ	15~20g	
シナモンパウダー	少々	
白すりごま	小さじ2	

ココアごま味

マシュマロ	20g	} B
純ココア	大さじ3	
黒すりごま	小さじ2	



■作り方

- ①マシュマロは耐熱容器に入れてラップをせず、600Wの電子レンジに10~20秒かける。
- ②Aの材料を合わせて①に加え、箸でかき混ぜたら、手で練り混ぜる。
- ③等分して棒状にする。

ココアごま味も同様に作る。

所要時間

2分