



# 冷えて硬くなったおにぎり

## ハーンシン!! <おにぎりリゾット>

### <材料>

- ・おにぎり 1個  
(おかか または ツナマヨ)
- ・カップスープの素 1袋
- ・水 210cc



1. 鍋に水 210cc 入れ  
沸騰してからスープの素を入れ  
海苔をとったおにぎりを  
入れてほぐす。



2. 弱火で3分煮る。



3. 海苔を切ってかざり  
洋風リゾットの出来上がり♪



ツナマヨ味  
(子どもに人気)



おかか味  
(さっぱり)



## 冷えて硬くなったおにぎり

### ハーンシン!! <おにぎり雑炊>

#### <材料>

- ・ おにぎり (シャケ) 2個
- ・ 松茸の吸い物 1袋
- ・ 水 300cc



1. 鍋に水 300cc 入れ  
海苔をとったおにぎり 2個、  
吸い物 1袋を入れ、5分煮る。



2. 最後に  
ちぎった海苔をふりかけて  
和風雑炊の出来上がり♪





# 冷えて硬くなったおにぎり

## ハーンシン!! <おにぎりちらし寿司>

### <材料>

- ・おにぎり 5個
- ・寿司太郎 (1.5合用) 1袋
- ・ポリ袋 (レンジ可)



1. 鍋に水を入れ  
海苔をとったおにぎりを  
ポリ袋に入れ、6分ゆでる。  
(ポリ袋はレンジ可のものを使用)



2. ゆで終わったら  
寿司太郎を入れ、混ぜ合わせる。  
(ちらし寿司出来上がり♪)



3. 海苔に  
ちらし寿司をのせて巻けば  
巻寿司もできるよ♪





## 冷えて硬くなったおにぎり

### ハーンシン!! <おにぎりピザ>

#### <材料>

- ・おにぎり (ツナマヨ) 3個
- ・とろけるチーズ 3枚
- ・ポリ袋

1. ポリ袋に海苔をとったおにぎり3個とチーズ1枚を入れてつぶす。  
(少し練るくらいに)

2. フライパンにつぶして丸くのばしたごはんをのせチーズを千切ってのせて焼く。  
(テフロンでない場合はクッキングシートを敷いて)



3. 最後に海苔を細かく切ってのせておにぎりピザの出来上がり♪





# 冷えて硬くなったおにぎり

## ハーンシン!! <お焼>

### <材料>

- ・おにぎり（おなか、シャケ、ツナマヨ）
- ・水 少々
- ・焼肉のタレ、いろいろみそ、つゆの素
- ・ポリ袋



1. ポリ袋に海苔をとったおにぎりとを少し入れ、ごはんを5分くらい練る。（よくつぶすと焼いてもくずれない）



2. つぶしたご飯をフライパンで焼く。  
（テフロンでない場合はクッキングシートを敷いて5分程度焼く）



3. 焼肉のタレ、料理いろいろみそ、つゆの素を焼いたおにぎりにつけて焼く。



香ばしいお焼の出来上がり♪

# 万能調味料は優れもの



焼肉のタレ

料理みそ

つゆの素

は災害時のお役立ち！

## <何でもチャーハン(おかず)>

硬くなったおにぎり(お弁当)を  
フライパンでいため、万能タレ等を入れれば、  
チャーハン(おかず)になります！

