

住まいのかわら版

2016年04月号

＜発行＞
UDhome
ユーディーホーム株式会社

お手軽&かわいいおにぎり&サンドイッチを楽しみましょう！

さまざまなスタイルのおにぎりやサンドイッチが話題です。
具によって味のバリエーションも広がるので、いろんな味を試してみたいかが？

みなさま、元気で過ごしてしまいませんか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「おにぎり&サンドイッチ」です。

巻く!?オイルと合わせる!? おにぎりの進化形

ちょっとした軽食やお弁当に最適なおにぎりやサンドイッチ。以前、大判の海苔にごはんを敷いて様々な具を挟むように折り曲げて半分に切るというにぎらないおにぎり、「おにぎらず」が話題になりましたが、そんなおにぎりがさらに進化しているのをご存知ですか？その名も「ステイックおにぎり」。おにぎりをもっと手軽に、便利に食べられると人気を集めています。つくり方も簡単！ごはんを混ぜ込んでラップの少し端に長細く置き、そのままくるくと巻き包み、両サイドをキャンディのように結ぶだけ。つくる時に手にごはんとつぶがベタベタとつく

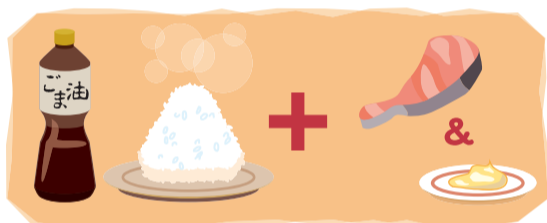


こともありませんし、食べる時にも手が汚れにくいのが嬉しいですね。具は、超お手軽におかかなどのふりかけや鮭フレークを使うもよし、細かく刻んだきゅうりやたくあんなどをつかえば彩りも鮮やかです。ごはんを少し薄めに敷いてウィンナーを乗せて巻けばポリウレムアップ！薄焼き卵をラップに置き、そこにケチャップライスに乗せてクルクル巻けばステイック状のオムライスが完成します。



外包みはラップ以外に耐水性のかわいい紙を使えばより見た目も楽しくなります♪

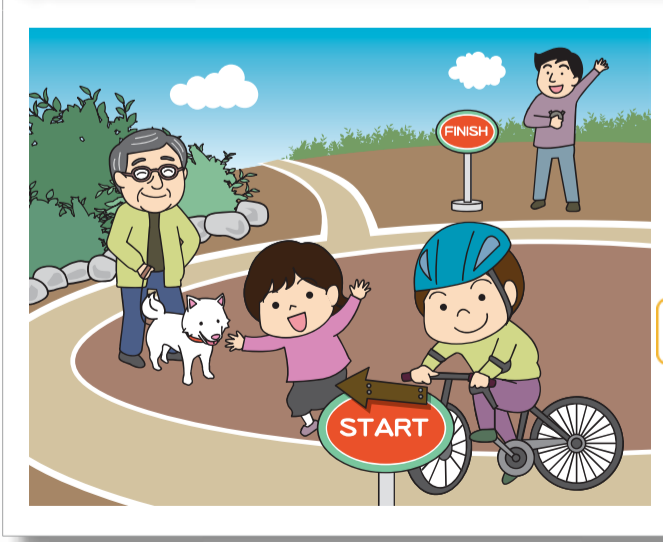
また、「オイルおにぎり」も人気。ごま油やオリーブオイルをご飯に混ぜ込むことで、味わい深くなり、時間が経ってもごはんがしっとりとしておいしいです。ごま油を混ぜ込んだごはんにはおかかと醤油をさらに混ぜたり、塩昆布を加えてみるのもおすすめ。オリーブオイルにはスパムや焼いたベーコンを入れるなど、使うオイルによって、具材を使い分けてみてください。どちらにも相性抜群なのがチーズ。粉チーズを混ぜ込んでもいいし、プロセスチーズ



「オイルおにぎり」のごま油バージョンは鮭&マヨネーズも相性抜群です♪



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏を見てニヤ〜

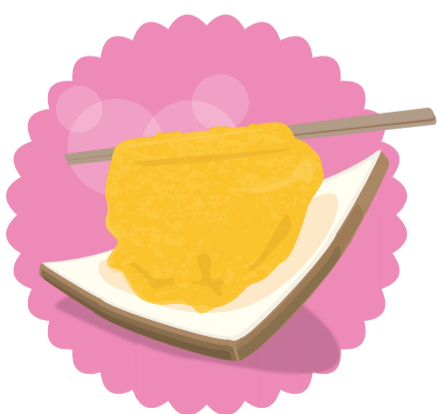


を細かくちぎって混ぜても美味。食べごたえもあります。ちょっとおしゃれにしたいなら、オリーブオイルを混ぜ込んだごはんを生ハムで包んでみるのはいかが？見た目も華やかなので、パーティーにもおすすめですよ。

や動物などをかたどったサンドイッチ用の型抜きも豊富にあります。薄切りタイプの食パンにいちごやマーマレードなどのジャムを塗ってはさみ、型抜きでくり抜けば、見た目もかわいいのでおやつに最適！具が出ないようにパンのまわりをピタッと圧着できる型抜きを使えば、細かくつぶしたゆで卵&マヨネーズといった具も、より手軽に持ち運べます。

見た目も楽しめる サンドイッチ

薄切りタイプの食パンを使ったサンドイッチを、より手軽に楽しむなら食パンをくるっと巻いた「ロールサンドイッチ」はいかが？バターとマヨネーズを塗った食パンに、ハムやスライスチーズを置いて一緒にくるっと巻き、ラップに包めば完成！食パンを半分に切ってミニサイズにし、つまようじで留めれば、よりお手軽にできますね。最近は、ハート



「ロールサンドイッチ」に卵を使う場合は、薄焼き卵にすると、巻きやすいです