

シャキシャキ食感のコーンとサケフレークで簡単おにぎり！
奈良県産のネギを使用！～すぐにできる卵焼き～

所要時間
40分

コンセプト（200文字以内）
鮭フレークとコーンマヨを組み合わせ、塩を使わず作り塩分の摂りすぎを避ける。コーンのシャキシャキを生かしおにぎりの具に！卵焼きと一緒に。



料理名	卵焼き（ネギ入り）	
材料（2人分）	分量 g	作り方
卵	3個	①ネギを小口切りにする。 ②卵を割って、ほぐす。 ③白だしと水を入れて混ぜる。そこにネギも入れ混ぜる。 ④ガスコンロで卵焼き専用フライパンを温める。フライパンが温まったら、③の卵液を3回くらいに分けて流し込み巻く。
白だし	小さじ2	
水	大さじ2	
ネギ	1本	

料理名	鮭とコーンマヨのおにぎり	
材料（2人分）	分量 g	作り方
シャキッとコーン	1缶90g	①コーンの缶を開け、汁を切る。 ②ご飯をボウルに入れサケフレークを加え混ぜる。 ③マヨネーズとコーンを混ぜる。 ④ラップを適当な長さに出し、鮭を混ぜたご飯を広げ真ん中にマヨネーズと混ぜたコーンを乗せ包み込むように握る。
マヨネーズ	大さじ2	
ご飯	300g	
鮭フレーク	50g	

備考

近畿の食材（◎は近畿の有機農産物等）

◎米（奈良県）、九条ネギ（奈良県）、卵（奈良県）



食材選びや調理上で工夫したこと（200文字以内）
卵焼きのネギは、奈良県産のものを使用しました。おにぎりは塩を使用せず、サケフレークとしマヨネーズを使うので塩を使わずにできます。

大学名	奈良佐保短期大学
チーム名	チームおにぎり

生産者さんへのメッセージ

ネギの味と食感がしっかりしていて美味しかったです。
焼いてから時間が経ってもシャキシャキしていて卵とあっていました。