

特集  
お弁当  
レシピ



# 簡単!彩りおにぎりを作ろう

簡単に作れて彩りも良く、栄養価も高いおにぎり。少し小さめに作ると子どもも食べやすく、食べきった達成感もあります。



簡単 鮭おにぎり

## 【材料】

- ・ごはん…お茶碗約1膳
- ・鮭フレーク …適量
- ・白ごま …適量
- ・大葉又はねぎ …適量



01



ご飯をボウルに入れ、鮭フレークと白ごま、大葉またはネギを入れ、混ぜ合わせる。

02



好きな形でおにぎりにする。

01



ほうれん草は洗って1.5cm幅に切り、茹でる。

ほうれん草ですよ

## 【材料】

- ・ごはん …お茶碗約1膳
- ・ほうれん草 …1束
- ・味付けのり(5枚入り) …1袋
- ・濃口しょうゆ …大さじ1



02



茹で上がったら水で冷やし、しっかりと水を切ってボウルに移す。

03



小さくした味付けのりと濃口しょうゆを入れて混ぜ合わせ、ご飯と混ぜおにぎりにする。

# 小泉アーキスタジオ

新築からリフォームまでご相談ください。



オンラインも可能  
完全予約制

まずは、メールかお電話にてお問い合わせください。

土地・資金・設計などお気軽にご相談ください。

おかげさまで創業42年、地域密着の工務店です。  
土地探しから施工まで一貫対応。理想の家を一緒に作りましょう!



住まいのことが何でも分かる家づくり無料設計相談会を開催しています。土地探しや、土地の選び方、お金のこと、住宅ローンなどお気軽にご相談ください。設計も無料で行っています。また、打ち合わせルーム内にキッズルームも完備していますので、お子さま連れの方も安心です。

キッズルーム完備  
お子さま連れの方も  
安心してお越しください。

絵本やおもちゃも  
用意しています。

お子さまのお好きな  
DVDをご持参いただき  
観ることもOK!



鳥生工務店  
TEL.0898-53-4535

■本社(大西打合せルーム)  
今治市大西町紺原甲728-3  
■小泉アーキスタジオ  
今治市小泉2丁目12-35  
✉ info@toryukoumen.jp



〈小泉アーキスタジオ〉



〈大西打合せルーム〉

