

1人分  
261  
kcal



Olive Rice ball boiled rice in tea

健康オリーブ料理  
レシコンテスト 2013  
入選作品

## オリーブ入り焼きおにぎり茶漬け

作 者 徳田 <sup>ゆきこ</sup> 幸子

コ メ ン ト

小豆島のおいしいオリーブはおにぎりの具にぴったりです。  
オリーブオイルでこんがり焼いたおにぎりのだし茶漬けは最高です！  
お父さんのお酒の後や、子供たちの夜食にもピッタリです！



オリーブを用いた健康長寿の島づくり推進協議会

### 材 料 (2人分)

### 作 り 方

グリーンオリーブ… 4 個  
オリーブオイル …… 大さじ 1 ~ 2  
ごはん …………… 茶碗 2 杯分  
甘塩鮭 …………… 小 1 切れ  
だし汁 …………… 2 カップ  
みりん …………… 大さじ 1  
醤油 …………… 少々  
塩 …………… 少々  
刻みのり …………… 適量

1. 鮭は焼いて骨を取り、身をほぐす。オリーブは粗く刻む。ごはん鮭とオリーブを混ぜておにぎりを握る。
2. フライパンにオリーブオイルをしき、おにぎりを両面こんがり焼く。
3. 焼きおにぎりを器に入れて、だし汁をたっぷりかけてのりを盛って完成。