

<b>レシピ名</b>		セリツナマヨおにぎりで、ゴール前の“セリ”合いに勝つ！	
<b>材料</b>	<b>分量(1人分)</b>	<b>作り方</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯(サキホコレ)</li> <li>・三閔せり</li> <li>・ツナ缶</li> <li>・マヨネーズ</li> <li>・あじどうらく</li> <li>・いりごま</li> <li>・きざみのり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯(サキホコレ) 200g60円</li> <li>・三閔せり 1/4束 約75円</li> <li>・ツナ缶 1/3缶 約25g 約50円</li> <li>・マヨネーズ 小さじ1 約3円</li> <li>・あじどうらく 小さじ1 約3円</li> <li>・いりごま 小さじ1/2 約3円</li> <li>・きざみのり ひとつまみ 約3円</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.三閔せりをボウルを使いよく洗います。(根っこまで使用するため)</li> <li>2.三閔せりを葉・茎と根っこに分けて切ります。</li> <li>3.鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩をひとつまみ入れ、根っこ(20秒程度)→葉・茎(15秒程度)の順番で茹でます。</li> <li>4.茹でた後すぐに冷水に取り、キッチンペーパーで水気をしっかり絞って、1cm程度に切ります。</li> <li>5.ツナ缶の油をしっかりと切って、分量をボウルに入れます。</li> <li>6.5.のボウルにせり、のり、いりごま、マヨネーズ、あじどうらくを分量いれ、よく混ぜ合わせます。</li> <li>7.ボウルにご飯を加え、軽くかき混ぜます。</li> <li>8.おにぎりにして完成です。</li> </ol>	
<b>材料費(1人分) 計197円</b>			
<b>完成写真</b>			
		<p><b>PRポイント</b></p> <p>味においては、サキホコレの甘み、三閔せりとツナの甘くてほろ苦さを掛け合わせることで、絶妙なバランスで味の対比と同調効果をおにぎりに落とし込むことができました。</p> <p>食感においても、サキホコレのもちもち感、三閔せりのシャキシャキ・ザクザク感、ツナのしっとり感と異なる食感を用いることで、何個食べても飽きず、楽しく食べられるおにぎりに仕上げました。</p> <p>また、「食育」としての観点からも、せりとツナマヨを掛け合わせることで、お子さんにも食べやすく、秋田県産食材を身近に感じられるおにぎりをイメージしています。</p> <p>レシピ名のとおり、「ゴール前の“セリ”合いに勝つ！」そのような元気をチャージできるおにぎりです！！</p>	