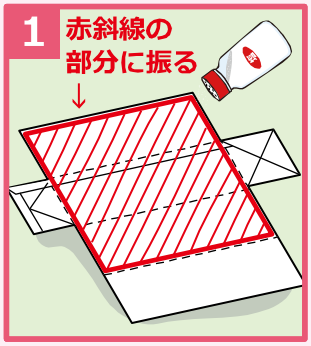
毎日の家事が驚くほどカンタンに！

目からウロコ！家事の裏ワザ！

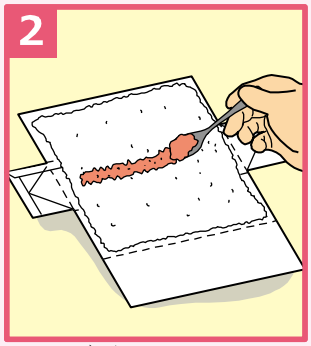
このコーナーでは、家事が「**手早くなる！**」「**ラクになる！**」「**上手になる！**」「**節約ができる！**」「**楽しくなる！**」知って得する『**家事の裏ワザ**』をご紹介させていただきます！

牛乳パックで簡単おにぎりメーカー

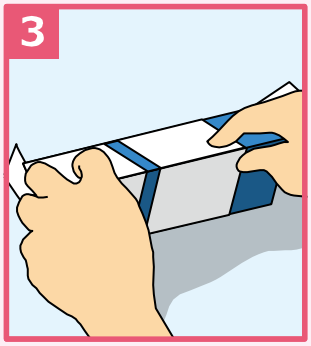
秋はレジャーや運動会など行楽弁当を作る機会も多くなりますよね。　そんなお弁当の定番といえば「**おにぎり**」ですが、たくさんの数を握るのは意外と手間がかかるもの…。　そんな時は**“牛乳パック”を利用すれば一度にたくさんのおにぎりを作ることができますよ。**



①牛乳パックを切り開き、ご飯を乗せる３面に水と多めの塩を振ります。



②４膳分のご飯と具を乗せます。



③前後左右を同時に巻き上げ、ギュッと力を加えて形を整えます。

④包丁で切り分け、海苔で巻けば出来上がりです。

噛むかむお料理レシピ

ぎんなん入り炊き込みごはん

栄養価（１人分）
- エネルギー…338kcal
- 食物繊維……1.5g
- 塩　分……0.9g

【材料】（2人分）

米・水	各1合
ぎんなん（ゆでたもの）	40g
まいたけ	50g
鶏もも肉	30g
昆布（5cm×5cm）	1枚
塩	小さじ1/4

【作り方】

1. 米は研いで、水とともに炊飯器の内釜に入れておく。
2. まいたけは細かくほぐし、鶏もも肉は約1cm角に切る。
3. 1に塩を加えて混ぜ、昆布、ぎんなん、2を入れて炊飯し、炊き上がったら器に盛る。

噛むかむワンポイント

具をたくさん炊き込んだご飯は噛み応えがあり、さらに腹持ちのよい主食になります。　ポイントは薄味に仕上げることです。　薄味にするためには、だしの素となる昆布を入れたり、旨味が豊富なきのこや鶏もも肉を具材にすると良いでしょう。