

ごはん  
STICK  
STOCKで

1日を元気に  
スタートさせましょう。



私たちは、眠っている間に体温が約1℃低くなりますが、朝食を食べると体温は上昇し、脳や体も目を覚まします。

一方、朝食をとらないと、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が不足し、イライラしたり、集中力が低下したりしますので、朝からブドウ糖の元である炭水化物が豊富なごはんをしっかり食べることが大切です。

ごはん STICK STOCK は、ごはんだけでなく、納豆などのたんぱく質を含む食材を取り入れやすく、また、様々なビタミン、ミネラルと3種のうまみ成分を含む海苔によっておいしく、しかも食器を使わずに食べることができます。

さらに、卵焼きや野菜たっぷりのみそ汁を組み合わせると、栄養のバランスもアップします。忙しい朝でも手軽にとれる朝ごはん、始めてみませんか。



栄養士  
佐倉 知里

和食献立を作るときに欠かせないのが、  
「米」「納豆」「海苔」の3つの食材。

それぞれ、おいしく食べるためのポイントを紹介します。

### 米



米は、1か月ほどで食べきる量を買ひ、湿気が少ない直射日光を避けた場所での保存が適しています。

ペットボトルや密閉容器に小分けにし、冷蔵庫の野菜室に入れておくのがオススメです。

炊き上がったごはんは、できるだけ早くほぐし、釜の底のほうから大きく掘り起こすように混ぜましょう。余分な水蒸気が逃げて、ふっくらおいしくいただけます。

### 納豆

市販の納豆は出荷の時点で十分に熟成されています。したがって、賞味期限内であれば、いつでもおいしく食べられます。食べきれない場合は、冷凍室で保存してください。食べる6～8時間前くらいに、冷凍室から冷蔵庫へ。

お召し上がりの際は、箸でまず混ぜて十分な糸引きを確認してから、添付のたれやカラシを入れてください。そうすることで、納豆らしい粘りが保たれます。



### 海苔



大きい全型の海苔は、あらかじめ袋のまま2回折って1/4サイズに。密閉できる容器にパッケージ同封の乾燥剤と一緒に入れ、食卓やキッチンに置いておけば、すぐに使えて便利です。

海苔に湿気は禁物です。しけるとすぐに風味が落ちるので、使う量を取り出したらすぐにふたをしましょう。

# ごはん STICK STOCK

朝はラク・チン♪



朝の時間は人それぞれ。

「お出かけ前の準備がたいへん」「ぎりぎりまで眠っていたい！」

でも、朝ごはんはちゃんと食べたい・・・

「ごはん STICK STOCK」はそんなあなたの強い味方。

“お休みの日にまとめて” “残ったごはん”

ちょっとつくって、冷凍庫でストック。

朝はラク・チン♪ 解凍して巻くだけのカンタン朝ごはん！





“お休みの日にまとめて”“残ったごはん”つくって冷凍庫でストック。  
朝はラク・チン♪解凍して巻くだけのカンタン朝ごはん。

# ごはん STICK STOCK

## 材料 (1本分の目安量)

- ごはん・・・約75g(約1/2杯)
- 具材・・・大さじ1~2(納豆なら1/2パック)
- 焼き海苔(全型)・・・1/4枚

## HOW to ごはん STICK STOCK

### つくり方

- 

1
- 

2
- 

3
- 

4
- 

5
- 

6

あたたかいごはんをラップの上にのせ、しゃもじで約12センチ角に広げる。

具材をごはんのまん中より少し手前にのせる。

ラップを手前から持ち上げ、奥に向かって巻いてスティック状に。

ラップの上から軽く握って、形を整える。

ラップの両端をキャンディーのようにしっかりとひねってとめる。

冷凍庫でストック！ラップに具材の名前を書いておくとき便利です。

### 食べ方

- 

1
- 

2
- 

3

ラップのまま電子レンジで解凍。(500Wなら約1分40秒)  
※加熱時間は電子レンジのワット数や具材の種類によっても異なります。お好みで調整して下さい。

ラップをはずしてごはんを少し冷まし、仕上げにパリッとした焼き海苔で巻く。

完成！そのまま手に持っていただきます！  
2本でちょうどお茶碗1杯分のごはんになります。

毎朝をもっと楽しむ！

## アレンジ具材 アイデアノート

### かつおぶし/みそ

ごはんの上にみそを適量ひろげ、その上にかつおぶしをたっぷりおさえます。かつおぶしをおさながらゆっくり巻きましょう。



### ねり梅/しらす/いりごま

ねり梅をごはんの上にひろげ、しらすをのせ、いりごまをふりかけます。ねり梅は塩分が多いので、量は加減しましょう。



### 明太子/バター

ピリッとした辛さがクセになる明太子に室温でやわらかくしたバターを和えたら、ごはんの上に。解凍は温めすぎないように注意。



### 鮭/ごま油/いりごま

鮭フレーク(大さじ1~2)をごはんの上の手前にのせます。ごま油を少々、いりごまをたっぷりちらして風味を楽しみましょう。



### ツナ缶/コーン/カレー

ツナ缶とコーンを1対1の割合で混ぜたら、風味づけにカレー粉を少し加えます。缶詰めは水気をよくきってから使いましょう。



### チーズ/しそふりかけ

ごはんの上にしそふりかけと細切りチーズまたはとろけるチーズをお好みの量のせるだけ。はみでないように巻くのがポイント。



## ごはん STICK STOCK の3か条

### 忙しい朝の強い味方

具材を入れて冷凍でストックしておくので、朝は電子レンジでチンするだけ。海苔で巻くから、そのまま食べられる、忙しい朝に食器いらずのお手軽な朝ごはんです。

1.

### 誰でも簡単ストック

具材にはそのまま使える納豆などの食材を。ポイントは火をなるべく使わないこと。子どもでも作れて、空いた時間に余ったごはんも食材で手軽につくってストックできます。

2.

### 豊富なバリエーション

ベースのごはんも海苔はどんな食材、どんな味つけとも相性がよいので、具材のアレンジは無限です。自分だけの味を見つけてみましょう。朝、ごはんが楽しくなります。

3.