

魚を使った 和のおにぎり



材料(4人分)

米 (精白米)	2カップ(320g)
あじ (魚)	約20g
生わかめ	約20g
白ごま	約10g
食塩	約4g
青じそ	4枚(4g)
めんたいこ	1本(35g)



栄養価(1人分)

エネルギー	302kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	2.5g
炭水化物	58.9g
食塩	1.0g

作り方

- 1 ご飯を炊く。魚を Grill でこぼないように炙く。わかめはみじん切りにする。
- 2 炊き上がったご飯にわかめ、ごま、食塩を入れ、混ぜる。
- 3 ご飯をおにぎり形にし、中心におりつめた魚を入れる。そしてのりのかわりにしそを巻き、最後にめんたいこをのせる。

ポイント

- ・わかめの代わりにあおのり、あおさ、みずきなどを入れても健康食
- ・塩を入れなくても味はついてくるから入れなくてもよい
- ・青じそは葉酸多、カルニウム、亜鉛、セタミン、β-カロテンが豊富