

主食

おにぎり3種

[1人分] エネルギー：430kcal 塩分：1.7g たんぱく質：10.1g 脂質：3.4g 食物繊維：2.7g



材料 [4人分]

- 分搗きごはん：3合分

【A】

- 小梅漬け：3個
- 紅生姜：10g
- 白煎りごま：大さじ1
- 青しそ：2枚

【B】

- ふき水煮：50g
- しらす干し：20g
- 醤油：小さじ1
- 油：少々

【C】

- 梅干し：適宜
- とろろ昆布：適宜
- 塩：適宜

作り方

1

【A】小梅漬けと紅生姜は細かく刻み、青しそは千切りにします。白ごまも混ぜておにぎりにします。

2

【B】ふき水煮は細かく刻み、少量の油で炒めます。醤油を混ぜ、しらす干しと和えておにぎりにします。

3

【C】梅干しは種を取り除いて刻みます。梅干しを具にした塩むすびにして、とろろ昆布で包みます。