

主食

春の彩りおにぎり

[1人分] エネルギー：611kcal 塩分：3.3g



材料 [3人分]

【A】

- 玄米ごはん：320g
- カットわかめ：大さじ1
- 梅干し：中1～2個
- 白煎りごま：大さじ1

【B】

- 玄米ごはん：320g
- かに缶：30g
- 卵：1個
- 塩：少々
- 根三つ葉：適量
- 酢・砂糖・塩：各大さじ1/2

【C】

- 玄米ごはん：320g
- 菜の花：2～3本
- 白すりごま：大さじ3
- 醤油：小さじ1
- 砂糖：小さじ1
- 粉からし：少々

作り方

1

【A】梅干しは種を取って粗く叩き、カットわかめは細かく切ります。ごまは切りごまにして、すべて混ぜておにぎりにします。

2

【B】卵に塩を加えて炒り卵にします。根三つ葉の茎は湯通しして刻み、すべて混ぜておにぎりにします。

3

【C】菜の花はさっとゆでて粗く刻み、すべて混ぜておにぎりにします。