

彩りきれいで食欲アップ！！



鮭のカラフル おにぎり



栄養素 (1人分)

エネルギー	361kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	6.1 g
鉄分	0.4mg
カルシウム	18mg
食物繊維	0.6 g
塩分	1.7 g

●材料

	(2人分)	(4人分)
・ご飯	300	600 g
・鮭フレーク	100 g	200 g
・青じそ	4 g (4枚)	8 g (8枚)
・すし酢 (海苔はお好みで)	20ml	40ml

●作り方

- ①青じそをせん切りにする。
- ②ご飯にすし酢を混ぜ、さらに①と鮭フレークを加えて混ぜる。
- ③②を8等分にしておにぎりにする。(1人2個のおにぎり)

ひとロメモ

- ・鮭フレークの代わりにしらすを使ってもOK！
- ・いりごま(白)を加えると一層、風味が増しておいしいおにぎりができますよ。