彩りきれいで食欲アップ！！

主食

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	15.1ｇ
脂質	6.1ｇ
鉄分	0.4mg
カルシウム	18mg
食物繊維	0.6ｇ
塩分	1.7ｇ

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

●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。