

ちゃちゃっと

かんたん★レシピ ♪

大豆青菜おにぎり

おにぎりに大豆？意外だけど
甘味があっておいしいよ



<1人分の栄養価>

エネルギー285kcal

たんぱく質 8.0g

食塩相当量 1.4g

※焼きのりを巻いた場合

エネルギー293kcal

たんぱく質 9.0g

食塩相当量 1.4g

<材料 1人分>

- ごはん（炊いたもの） 150g
蒸し大豆 20g
（茹で大豆で水気があればフライパンで炒る）
上乾しらす干し（よく乾燥したもの） 5g
青菜混ぜ込みご飯の素 2g
※好みでのりをまいてもいいよ！

<作り方>

- 1 ごはんに青菜混ぜ込みご飯の素を振りかけ混ぜ合わせる。
- 2 蒸し大豆、しらす干しを混ぜる。
- 3 2等分しておにぎりを2つ作る。
好みに焼きのりをまく。

★おすすめポイント★

大豆はたんぱく質やカルシウムも含み朝ごはんにおすすめの食材。
野菜を入れたみそ汁と一緒に食べるとさらにバランスがアップ !!