

管理栄養士考案レシピ《季節のひと品》

春色おにぎり

手軽に栄養アップ!



栄養価(おにぎり1個あたり)エネルギー211kcal、たんぱく質6.8g、脂質3.6g、塩分0.7g

材料 (おにぎり2個分)

- ・ごはん200g
- ・枝豆24g (24粒)
- ・プロセスチーズ10g (約1個)
- ・桜エビ4g
- ・天かす4g
- ・めんつゆ(三倍濃縮)小さじ2杯
- ・白ごま 適量

作り方

- ① 枝豆は茹でて サヤ から出しておく。
プロセスチーズは小さめに切っておく。
- ② ①とAを ごはん に混ぜて、好きな形に
握ったら完成!

冷蔵庫に残りがちな食材と一緒に混ぜるだけの簡単おにぎりです。枝豆やチーズを加えることで、彩りだけでなくエネルギー・たんぱく質も強化できます。
お弁当や朝ごはんにぜひいかがでしょうか♪



管理栄養士
立麻志保