

主食

朝レボ レシピ



ほうれん草とおかかのおにぎり



point

冷凍野菜で手軽に！
ごま油がよいアクセント！

材 料 (1人分)

ごはん	180g
冷凍ほうれん草	30g
かつお節	1袋 (1.5g)
しょうゆ	小さじ1/2
A 白いりごま	適量
ごま油	適量

【作り方】 一人分 エネルギー 336 kcal
たんぱく質 7.4 g
脂質 2.4 g
塩分 0.5 g

- ① ほうれん草を電子レンジで解凍する。
- ② ごはんに①とAを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ラップで握る。

包丁いらずで簡単！
他の冷凍野菜を使っても◎

作成 (R7) : 金沢学院大学
栄養学部 4年 学生