

主食

# 朝レボ レシピ



## 枝豆と塩昆布のおにぎり

point

混ぜるだけ！  
枝豆の食感と昆布の塩気が  
相性抜群♡



材 料（1人分）

A	ごはん	150 g
	冷凍むき枝豆	15 g
	塩昆布	4 g

【作り方】	一人分	エネルギー	265kcal
		たんぱく質	6.5 g
		脂質	1.6 g
		塩分	0.4 g

- ① 枝豆を電子レンジで600w 約1分解凍する。
- ② ごはんとA を混ぜ合わせ、ラップで握る。

うま味たっぷりの塩昆布は、  
減塩のものをチョイスすると  
おいしく健康に♪



お好みで  
ごま油や  
干しエビも