

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)

ごはん	150 g
A 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
干しあわびも