

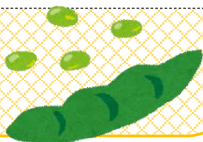
「おいしい たのしい 元気やない」 かみんぐ 30 応援レシピ

【枝豆・うめ・チーズ おにぎり】



Memo

雑穀米ごはんでは噛む回数が増えます。また、おにぎりに固さのある枝豆を混ぜることで、よく噛んで食べることができます。



材料(4人分)

米……………2 合
雑穀米……………30g
水……………250ml
枝豆(冷凍)……………中身 40g
梅干し(塩分 7~8%)
……………中 3 個(30g)
プロセスチーズ……………2 個(30g)

※おにぎりを握る時は、あまり力を入れすぎないように!

作り方

- ①炊飯器に洗った米と雑穀米、分量の水を入れて炊く。
- ②枝豆は解凍してさやから出し、梅干しは種を除いて包丁で細かくたたく。チーズは 5 mm 角程度に切る。
- ③温かいご飯に枝豆、梅干しをよく混ぜ、チーズを加えて全体に混ざるように軽く混ぜる。
- ④温かいうちに、お好みの形にごはんを整えて出来上がり。

1 人分 栄養価	エネルギー 320kcal	たんぱく質 8.5 g	脂質 3.6 g	炭水化物 65.2 g	食塩相当量 0.8 g
-------------	------------------	----------------	-------------	----------------	----------------