



カルシウムたっぷり！



簡単朝ごはんレシピ

韓国風おにぎり



ごま&のりがたっぷり入った甘辛おにぎりです！

【材料 1人分】

- ・ごはん 茶碗1杯(150g)
- ・焼きのり 1枚(3g)
- ・しらすぼし 大さじ1(5g)
- ・いりごま 小さじ1(2g)
- ・コチュジャン 小さじ1/2
- ・さとう 小さじ1/2
- ・めんつゆ 小さじ1/2
- ・ごま油 少々

【作り方】

- ①焼きのりは、適当な大きさにちぎる。
- ②コチュジャン、さとう、めんつゆ、ごま油を混ぜ合わせる。
- ③ごはん①②と、しらすぼし、いりごまを混ぜ合わせる。
- ④ラップに包んで、適当な大きさににぎる。

【ワンポイントアドバイス】

ピリ辛な味付けて、食欲をそそります。さらに、桜エビやチーズなどを加えると、うま味もカルシウムもアップします。



一人当たりの栄養価

エネルギー：306kcal

カルシウム：61mg

(出典者：東山梨食育推進研究会)