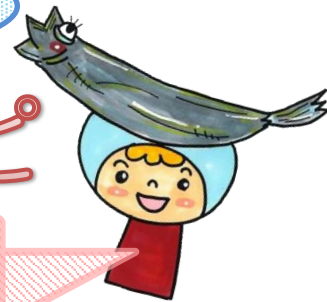


さかなを食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



鮭と塩昆布のおにぎり



鮭の塩味と塩昆布のうま味で調味料いらず！簡単おにぎり☆

【材料 1人分】

- ごはん・・・茶碗1杯(150g)
- 焼き鮭・・・1/2切
- 塩昆布・・・5g
- 冷凍むき枝豆・・・15g

【作り方】

- ①焼き鮭は、骨を除き、身をほぐしておく。
- ②温かいごはんに、鮭、塩昆布、むき枝豆を混ぜ合わせる。
- ③おにぎりの形に丸める。

【ワンポイントアドバイス】

鮭フレークでも代用できます。



エネルギー： 305kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者： 峡南食育推進研究会)