

い～な！ごはん

梅干、ツナ、鮭、明太子、紅しょうが、松前漬、こんぶなど定番の「おにぎり」ですが、忙しい朝にもいかがですか。ご飯は少しかために炊いて（特に新米は水を少なめに）、ちょっと放り投げるような要領でリズムカルに握るのがくずれないおにぎりを作るコツです。

海苔と三つ葉の焼きおにぎり

【材料 2人分】

- ・ごはん 4杯
- ・焼き海苔 1枚
- ・三つ葉 5～6本
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・七味唐辛子 適量



【作り方】

- ① 焼き海苔は揉みのりにし、三つ葉は2センチ位に切る。
- ② 温かいごはん、①としょうゆ、七味唐辛子を混ぜ合わせ4等分にし、おにぎりにする。
- ③ ②の両面を焼き、焼きおにぎりにする。

ツナとパセリのおにぎり

【材料 2人分】

- ・ごはん 4杯
- ・ツナ缶（小） 1缶
- ・パセリのみじん切り 大さじ2
- ・焼き海苔 適量



【作り方】

- ① ツナは鍋で空入りし、パセリを加え火を止める。
- ② 温かいご飯に①をまぜ、丸型のおにぎりにする。
- ③ 焼き海苔を巻く。

レシピ：「ごはんにぴったりレシピ」（農林水産省）ホームページより

<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasasi/recipe/recipe022.html>

<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasasi/recipe/recipe025.html> を引用

【栄養価（1人当たり）】

	焼きおにぎり	ツナおにぎり
エネルギー	341kcal	396kcal
たんぱく質	5.8g	18.3g
脂質	0.7g	1.2g
炭水化物	75.3g	74.6g
食塩	0.4g	0.4g

【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室
（猪名川町保健センター）

Tel 072-766-1000 Fax 072-766-4414

e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp