

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◆◆鮭と青菜のおにぎり◆◆

1人分エネルギー：289kcal

塩分：0.4g

<材料：4人分>

ごはん・・・・・・・・茶碗4杯分

甘塩鮭・・・・・・・・1切

小松菜・・・・・・・・100g

白ごま・・・・・・・・大さじ1



<作り方>

- ① 鮭は焼いて、骨と皮を取り、ほぐしておく。
- ② 小松菜は熱湯でゆで、冷水にとり、水分をしぼる。細かく刻む。
- ③ ごはんに①、②、白ごまを混ぜ、おにぎりを作る。

