

12月号 水菜と桜えびの塩昆布おにぎり



レシピのポイント

今月は、カルシウムたっぷりのおにぎりです。

カルシウムは、骨や歯を丈夫にする働き 외에도、精神を落ち着かせる働きや、筋肉の収縮に関する働きがあります。

カルシウムは不足しがちな栄養素なので、意識してしっかりととりましょう。

材料（小さなおにぎり 4 個分）

ご飯	ご飯茶碗 2 杯（350g）
水菜	小 1 / 2 株（30g）
塩昆布	大さじ 2（10g）
桜えび	大さじ 2（5g）
白ごま	大さじ 1 / 2（3g）

栄養成分（1 個分）

エネルギー	158 kcal
たんぱく質	3.6 g
脂質	0.7 g
炭水化物	33.4 g
食物繊維	2.0 g
カルシウム	57 mg
鉄分	0.4 mg
塩分	0.5 g

作り方

1. 水菜を 2 cm 程の長さに切り、塩昆布と合わせて混ぜ、しんなりしたら水気をしぼる。
2. ご飯に 1 と桜えびと白ごまを加えて混ぜ込み、4 等分にして好みの形に握る。



根室市ホームページで
レシピを公開中！