

ねむろレシピ



麦ごはんおにぎり

材料（おにぎり4個分）

米	1合	A	焼き塩鮭	適量
麦	50g	A	チーズ	適量
		A	白ごま	適量
		B	あおさ	適量
		B	しらす干し	適量
		B	めんつゆ	適量

栄養成分（おにぎり4個分）

エネルギー	855kcal
たんぱく質	32.1g
脂質	13.3g
糖質	156.4g
食物繊維	5.6g

根室市ホームページ
でレシピを公開中！





麦ごはんおにぎり

作り方

- 1 米を研ぎ、水を1合の目盛りまで入れる。麦を加えたら水を100mL足す。
- 2 炊きあがった麦ごはんを2つに分け、AとBをそれぞれ混ぜ込み、軽く握って形を整える。

麦ごはんに使われるもち麦や押し麦は大麦の一種です。大麦には食物繊維が多く含まれており、その量はなんと白米の17倍です。健康的な腸機能の維持や、食後血糖値の上昇の抑制などに効果が認められています。