

チーズと塩昆布の枝豆おにぎり



栄養成分（1人分）	
エネルギー	305kcal
たんぱく質	7.7g
脂質	6.3g
炭水化物	58.2g
食物繊維	1.8g
カルシウム	77mg
鉄分	0.7mg
塩分	0.7g

材料（4人分）

ごはん	600g（茶碗に軽く4杯）	塩昆布	10g
枝豆	100g（殻つき）	チーズ	30g（2個分）
		ごま	小さじ1

作り方

1. 枝豆は、ゆでてさやをはずす。
2. チーズは、小さな角切りにする。
3. ごはんに全ての材料を均一に混ぜてお好みの大きさににぎる。

栄養のおはなし

今月は、疲労回復に効果のあるビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、鉄分を多く含む食品でおにぎりを作りました。ビタミンB1は糖質を、ビタミンB2は糖質の他、脂質やたんぱく質をエネルギーに変える働きがあります。カルシウムは丈夫な骨や歯を作るだけでなく、筋肉の収縮を円滑にする働きがあります。

6月に入り運動会が近いというご家庭も多いのではないのでしょうか。お弁当などにぜひお試しください。