

★お楽しみおにぎり(4人分)

材 料 (*は地場食材)	作 り 方
<p>米 1.5~2合</p> <p>卵 3個</p> <p>塩 少々</p> <p>サラダ油 少量</p> <p>*パン粉付すり身 4個</p> <p>*じゃがいも 大1個</p> <p>{ *アスパラガス 2本</p> <p>だしじょうゆ 小さじ1/3</p> <p>ケチャップ 小さじ1</p> <p>{ レタス 1/2玉</p> <p>{ ミノトマト 4個</p>	<p>① 米はといで水加減をして、30分ほどおいてから炊く。</p> <p>② フライパンを熱して、すり身を蒸し焼きにする。</p> <div data-bbox="639 432 933 667" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="949 459 1444 600" data-label="Text"> <p>パン粉付きすり身は、油で揚げると油っこくなるので、蒸し焼きにしてみました。</p> </div> <p>③ じゃがいもは皮をむいてスライスし、フライパンでアスパラと一緒にゆでる。じゃがいもは冷ます。アスパラガスは小口切りに切って、だしじょうゆにつけておく。</p>
<p>このおにぎりは1個でおなか一杯になる具たくさんおにぎりです。</p>	<p>④ 卵は溶きほぐし塩少々で味をつける。フライパンにサラダ油をひいて薄焼き卵を作り、冷ましておく。</p> <div data-bbox="1002 817 1342 1048" data-label="Image"> </div>
<p>【1人分】</p> <p>エネルギー423kcal</p> <p>たんぱく質 15.6g</p> <p>塩分 2.7g</p>	<p>⑤ ラップを広げて、その上に薄焼き卵、ごはん、②のすり身、③のじゃがいもとアスパラガスを置く。ケチャップをのせておにぎりにする。</p> <div data-bbox="639 1153 959 1368" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1002 1153 1294 1368" data-label="Image"> </div>
<p>【食事バランスガイド】</p> <p>主食:1.5つ</p> <p>副菜:1つ</p> <p>主菜:1.5つ</p>	<p>⑥ 器にレタスとミノトマト、おにぎりを盛りつける。</p> <div data-bbox="619 1534 885 1736" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="906 1534 1173 1736" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1193 1534 1460 1736" data-label="Image"> </div>
<div data-bbox="145 1556 560 1877" data-label="Diagram"> </div>	<div data-bbox="619 1848 906 2065" data-label="Image"> </div>