



3つのえいようまんをおにぎりに☆



おうちでヘルシークッキング③⑦

【たべもののなかまわけ】

あか

～からだをつくるもとになる～
なまざけ、プロセスチーズ、かまあげしらす、きざみこんぶ

きいろ

～つよいちからのもとになる～
ごはん

みどり

～からだのちょうしをととのえる～
えだまめ

【ざいりょう (4人分)】

ごはん	600 g														
{ <table border="0"> <tr><td>なまざけ</td><td>1切れ(80 g)</td></tr> <tr><td>酒</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>しお</td><td>少々</td></tr> </table> }	なまざけ	1切れ(80 g)	酒	小さじ1	みりん	小さじ1	しお	少々		{ <table border="0"> <tr><td>プロセスチーズ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>えだまめ (れいとう)</td><td>20つぶ</td></tr> </table> }	プロセスチーズ	20 g	えだまめ (れいとう)	20つぶ	
	なまざけ	1切れ(80 g)													
	酒	小さじ1													
	みりん	小さじ1													
しお	少々														
プロセスチーズ	20 g														
えだまめ (れいとう)	20つぶ														
		{ <table border="0"> <tr><td>きざみこんぶ</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>かまあげしらす</td><td>10 g</td></tr> </table> }	きざみこんぶ	6 g	かまあげしらす	10 g									
きざみこんぶ	6 g														
かまあげしらす	10 g														

1人分は

	エネルギー 288Kcal
	しおのりょう 0.6 g

【つくりかた】

1. なまざけは、たいねつようきにおき、さけ、みりん、しおをかけ、ラップをしてでんしレンジ(600w)に3～4分ほどかける (さけのようすを見てちょうせいする)。
2. さけを皮ごとフォークでほぐす。ほねがあれば、はずす。
3. プロセスチーズは5 mm角に切る。きざみこんぶは手でもみ、こまかくしてから、水に10分ほどつけ、ねっとうに通す。水気をしっかり切っておく。えだまめはゆでてさやからとり出しておく。
4. 3とうぶんにしたごはんそれぞれ、2のさけフレーク、プロセスチーズとえだまめ、きざみこんぶとゆどおしした、しらすをまぜる。
5. それぞれのごはんを4こずつに分ける。ラップでつつんでにぎり、リボンをむすぶ。

