おにぎり　(ふりかけ・牛ごぼう)

「おいしいでんぷんご飯」「ルネリッソ160繊維入り」「ルネリッソ240繊維入り」でもつくれます。

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ルネリッソ240	2袋(344g)	480	0	10	42	0
混ぜごはんのもと(牛肉ごぼう)	1袋(35g)	81	2.5	56	25	0.87
ジンゾウ先生のふりかけのりたまご	1袋(2g)	11	0.48	13	13	0.08
ジンゾウ先生のふりかけわさび	1袋(2g)	9	0.54	20	14	0.2
焼きのり	0.5	1	0.2	12	4	0
しその葉	0.5	Tr	Tr	3	Tr	0
合計		582	3.72	114	98	1.15

【　作り方　】

①　「ルネリッソ240」を電子レンジで温めて、1分蒸らしたあと、器に移してよくほぐす。（加熱目安500Wで2分）

②【牛肉ごぼう　おにぎり】

　①のご飯に「混ぜごはんのもと」を加えて良く混ぜる。1/2ずつラップに包んでしっかり握る

③【ふりかけ　おにぎり】

　①のご飯を1/2ずつラップに包んでしっかり握る。1個は焼きのりで包み「ふりかけ　わさび」をふりかける。

残りの1個はシソの葉でつつみ「ふりかけ　のりたまご」をふりかけて出来上がり。

《ワンポイントアドバイス》
◆おにぎり3個で411kcal
◆動画で見たい方はこちら　　「でんぷん米の3食おにぎり」
□

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16