

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 】

「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)

【牛肉ごぼう おにぎり】

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

【ふりかけ おにぎり】

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 神奈川県小田原市鶴宮223-16

ふりかけサラダ

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)
ジジウ 先生の ふりかけ(わさび)	2	9	0.54	20	14	0.2
レタス	10	1	0.1	20	4	0
キャベツ	10	2	0.13	20	3	0
にんじん	5	2	Tr	14	1	Tr
サラダ油	2	18	0	Tr	Tr	0
合計		32	0.77	74	22	0.2

たんぱく質に余裕がある場合は、蒸した鶏肉をいれると動物性たんぱく質がとれます。

オトクッキング倶楽部20151027