

チーズとおかかのおにぎらず

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)
ジツウリ 先生の でんぷん米1/15	100	344	0.5	Tr	18	Tr
でんぷん米用もち粉	5	19	0	1	Tr	Tr
(このみでごま油)	3滴	Tr	0	0	0	0
水	170	-	-	-	-	-
スライスチーズ1枚	18	61	4.09	11	131	0.5
葉ねぎ	5	2	0.08	11	2	0
削りガツオ	1.5	5	1.14	12	10	0.02
げんた醤油	5	5	0.17	1	2	0.34
焼きのり	3	6	1.23	72	21	Tr
合計		442	7.21	108	184	0.86

【 作り方 】

①でんぷん米は前の食事の後に準備しておく

炊飯器の釜に分量の水ともち粉を入れてよく溶かし混ぜ、でんぷん米1/15を手で一握りずつ全体に振り入れる。(お好みでごま油3滴を加える) そのまま蓋をして保温のスイッチを入れ、6~8時間おく。炊ければさっと混ぜる。(前日の夜にまとめて保温炊きしておくとう便利です)

葉ねぎは小口切りにして、削りガツオ、げんた醤油と混ぜ合わせる。

焼きのりを敷き、ご飯を半量、スライスチーズの順に載せ、残りのご飯をのせる。

焼きのりの角を中央に向けて合わせてご飯を包み、焼きのりがしっとりしたら半分に切る。



《ワンポイントアドバイス》

◆「ビビンバおにぎらず」「ツナと青じそのおにぎらず」もあります。

「びわこ腎臓病食研究会のレシピ 20161120」

