

おにぎり (ツナ・焼きおにぎり)

「おいしいでんぷんご飯」が食物繊維入りになりました！今度のご飯はおにぎり
が作れます。

「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(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
おいしい でんぷんご飯 (1パック)	205	280	0	7	23	0
ツナ (缶詰)	5	13	0.9	12	8	0
からだ想いだしわりしょう ゆ	2+2	4	0.1	1	2	0.1
砂糖	1	4	0	0	0	0
みりん	1	2	0	0	0	0
焼きのり	0.5	1	0.2	12	4	0
合計		304	1.2	32	37	0.1

【 作り方 】

「おいしいでんぷんご飯」を電子レンジで温めて、半分に分けておく。(加熱
目安500Wで2分 よくほぐしてから1分蒸らす)

【焼きおにぎり】

ご飯1/2を握り、みりん、だしわりしょうゆ2を混ぜたものを塗りながらフライ
パンで焼き目をつける。

【甘辛ツナおにぎり】

ツナ、だしわりしょうゆ2砂糖を軽く炒めて水分を飛ばす。残りのご飯に具を入
れて握り、のりを巻く。



《ワンポイントアドバイス》

甘辛ツナの具は、多めに作って冷凍できます。1回分ずつ包んでおくと便利です。

味噌の焼きおにぎり：味噌1みりん1ごま油1

「ルネリッソ160繊維入り」「ルネリッソ240繊維入り」でも作れます。

「プラス元気 小田原調理教室レシピ20191115」

