

揚げ玉おにぎり（悪魔のおにぎり風）

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 繊維入り(1袋)	180	240	0	5	21	0
和風だし(1袋)	3.5	9	0.5	9	3	1.2
天かす	10	35	Tr	1	2	0.02
小ねぎ	3	1	0.1	10	1	0
青のり	1	2	0.2	8	4	0.1
ごま油	1	9	0	Tr	Tr	0
七味	お好みで	-	-	-	-	-
合計		296	0.8	33	31	1.32

【 作り方 】

ルネリッソを温める。（加熱時間目安：電子レンジ500W2分）
材料を全て混ぜあわせ、お好みで七味をふり、おにぎりにする。



《ワンポイントアドバイス》

でんぷん薄力粉でつくる「天かす」レシピをご参照ください。

某コンビニの悪魔のおにぎり風。手軽に美味しくエネルギーチャージ！！

同じレシピを普通米で作った場合、エネルギー358kcal、たんぱく質5.3g、カリウム80mg、リン71mgになります。



「レシピ20210714」