

春菊入り焼きおにぎり



材料 【2人分】

米	1合	150g
雑穀米	大さじ2	30g
春菊	1/4束	50g
ひじき水煮	大さじ2	20g
プロセスチーズ		30g
炒りごま	大さじ1	
塩		0.5g
ごま油	小さじ1	



<1人分の栄養価>
エネルギー 439 kcal



塩分 0.7 g

1人分の野菜量 25g

作り方

- 1) お米を研ぎ、1合の水加減に合わせ、雑穀米と30ml程度の水を加えて軽く混ぜて炊く。
- 2) 春菊はさっと茹でて水気を絞り、みじん切りにする。
- 3) チーズはさいの目に切る。
- 4) ボウルに雑穀ご飯2膳分と具材を入れ混ぜ合わせる。
- 5) 三角に握って塩を振り、手に少量のごま油をつけておにぎりの表面をコーティングする。
- 6) オーブントースターまたは魚焼きグリルでチーズに焦げ目がつくまで焼く。



対象：子供から
大人まで

Cooking Point

- ・春菊の苦みを和らげるためにチーズを入れました。
- ・春菊はゆで過ぎると葉の部分の苦みが増すため、さっとゆでる。
- ・乾燥ひじきを使う場合は1.5gをたっぷりの水で戻す。