



ひじきおにぎり

～朝ごはんを食べて、からだに必要なエネルギーや栄養を補おう～



5分

【材料】2人

- ・ごはん 280g
- ・ひじきの煮物 80g

ひじきの煮物は、既製品を活用したり食事の残りを使用しても良いです。

【作り方】

- ① ひじきの煮汁が多い場合、煮汁を切っておく。
- ② ごはんにひじきの煮物を混ぜ合わせる。
- ③ おにぎりの形に整える。 -できあがり-



【ポイント】



★ひじきの煮物は、食事の残りや既製品のものを使用するとかんたんに作れます。

★とうもろこし、えだまめなどを追加すると、いろどりが良くなり見た目が華やかになります。

【栄養メモ】

◆ひじきは、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。ひじきには、食物繊維やカルシウムなどの栄養が多く含まれています。食物繊維は腸内で、便の力さを増やすため便秘予防に役立ち、カルシウムは骨や歯を丈夫にする働きがあります。

