

しらすとさけの酢飯おにぎり



5分

【材料】 1人分

- ・ごはん 140g
- ・すし酢 15g (大さじ1)
- ・しらす 10g
- ・さけフレーク 15g
- ・大葉 1g (大きめ2枚)
- ・いりごま 1g (小さじ1/2弱)
- ・焼きのり 1g (1/2枚)

【作り方】

- ① ごはんにすし酢を混ぜる。
- ② 大葉をはさみで細切りにする。
- ③ ①にしらすとさけフレーク、大葉、いりごまを加える。
- ④ おにぎりの形に整え、のりをまく。 -できあがり-

大葉は、手でちぎってもいいね！



【ポイント】

- ★酢飯にするとさっぱりするため食べやすくなります。
- ★しらすとさけフレークを使うと、かんたんに作れます。



【栄養メモ】

- ◆カルシウム（しらすに含まれる）とビタミンD（しらす、さけに含まれる）は骨を強くします。
- ◆酢とカルシウムと一緒に食べるとカルシウムの吸収が多くなります。