

おいしいあんじょうレシピ

健康推進課 提供

料理名

青じそふりかけのおにぎり&なすの冷製みそ汁

★青じそふりかけのおにぎり

材料（2人分）

ごはん	400g
【青じそふりかけ】	
青じそ	5枚
塩	1.5g（小さじ1/4）

つくり方

- ①青じそを洗いキッチンペーパーで水分をとる。
- ②青じそと塩をボウルに入れ、塩もみする。
- ③②を1枚ずつ皿に並べ、電子レンジで加熱する（ラップ無し、600W 1分20秒）。
※パリパリに乾燥するまで、追加で数秒ずつ加熱。
- ④③をビニール袋に移して、外から揉みつぶし粉々にする。
- ⑤ごはん④を混ぜて、おにぎりにする。

★なすの冷製みそ汁

材料（2人分）

なす	150g（1本）
みょうが	10g（1個）
みそ	小さじ2
お湯	2カップ
氷	適量
おろししょうが（市販）	6g
かつおぶし	2g
白いりごま	適量

つくり方

- ①なすのヘタを切り落とし縦に半分に切る。ラップで包み、電子レンジで加熱する（600W 3分）。
粗熱をとり、食べやすい大きさに手で割く。
- ②みょうがを縦にせん切りにする。
- ③みそを入れた器にお湯を注ぎ、かつおぶしを入れる。
- ④③に氷を入れて冷やす。
- ⑤④に①②とおろししょうがをのせ、白いりごまをかける。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：343kcal	脂質：0.9g
タンパク質：5.9g	塩分：1.5g
炭水化物：72.7g	

アドバイスメモ

電子レンジを使って簡単に作れる朝ごはんメニューです！
すぐに食べられる1品（ゆで卵、納豆、ヨーグルトなど）を追加すると、さらに栄養バランスが良くなります。

