

カルシウムライスせんべい

*材料（8枚/4人分）

・ごはん 325 g（米=152 g）

A

- ・牛乳 40ml
- ・鮭フレーク 28 g
- ・青のり 1.6 g
- ・ピザ用チーズ 40 g
- ・卵 1と1/3個
- ・桜えび 13 g
- ・白ごま 10 g

・サラダ油 5 g

・青のり（仕上げ用）1.6 g

*作り方

- ①厚手のビニール袋にご飯を入れて、袋の上からよくつぶす。
- ②Aの材料を次々に入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンを熱して薄く油をひき、②を8枚に分けて平らにし、両面をカリカリになるまで焼く。仕上げの青のりを振る。

～栄養価（1人分）～

エネルギー 317kcal

たんぱく質 17.8 g

脂質 14.3 g

食物繊維 1.8 g

食塩相当量 0.8 g

主食

