

煎り大豆と生姜のおにぎり

調理時間

10分

主食

※炊飯時間を除く



材料：4人分

米	2合
乾燥大豆	15g
水	適量(目盛まで)
生姜の甘酢漬け	100g
大葉	4枚
飾り用にんじん	適量

エネルギー

282kcal

タンパク質

5.9g

脂質

1.5g

食物繊維

1.7g

食塩相当量

0.5g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

下準備

大豆はフライパンで皮がはじけるまで乾煎りする。
生姜は刻んでおく。
にんじんは型を抜いて、茹でておく。

炊飯

米をとぎ、大豆を入れて、2合の目盛りまで水を入れて炒飯する。

仕上げ

炊き上がったら、生姜を混ぜ込む。
ラップくるみ丸いおにぎりにして、大葉とにんじんを飾り、完成。