

カルシウムライスせんべい

*材料 (8枚/4人分)

主食

• 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