

鮭と大葉のおにぎり

主食



1人当たり(ご飯 200g)

エネルギー：415kcal

塩分：0.9g

【材料 2人分】

- ・ご飯 400g
- ・大葉 4枚(2g)
- ・鮭フレーク 大さじ4
- ・みそ 小さじ1/2

【作り方】

- ① ご飯に刻んだ大葉と鮭フレーク、みそを混ぜる。
- ② 食べやすい大きさに分け、ラップに包み握る。

朝食やお弁当にもおすすめです。

大葉の香りや、みその風味で薄味でもおいしく食べられます。

香味野菜で減塩

大葉・ねぎ・みょうが・しょうが・パセリ・ハーブなど、香りのある食材を料理に使うことで、薄味の物足りなさを解消できます。