

卵とわかめのおにぎり

主食

主菜




1人当たり(ご飯 200g)
エネルギー：495kcal
塩分：0.8g

【材料 2人分】

- ご飯 400g
- 卵 2個
- 砂糖 大さじ1
- 塩 ひとつまみ
- カットわかめ 小さじ1
- 白いりごま 大さじ1

【作り方】

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖・塩を混ぜる。
- ② フライパンに、①を流しいれ、菜箸3~4本でかき混ぜながらぽろぽろになるまで炒め、炒り卵を作る。
- ③ カットわかめは手で砕く。
- ④ ご飯に②・③、白いりごまを入れ混ぜる。
- ⑤ 食べやすい大きさに分け、ラップに包み握る。

おかずに卵・肉・魚・大豆製品のどれかを食べましょう 

卵とわかめのおにぎりは、卵を1つ使っており、1品で主食と主菜をそろえることができます。カットわかめがない場合には、市販のおにぎりの素(わかめ) 小さじ2で代用してもおいしく食べられます。その場合は、炒り卵に塩は使いません。