

# チーズ焼きおにぎり

主食



ごはん 150g 当たり  
エネルギー：343kcal  
塩分：1.0g

ごはん 200g 当たり  
エネルギー：427kcal  
塩分：1.0g

## 【材料 1人分】

- ・ごはん 150～200g
- ・プロセスチーズ 6P入り1個(18g)
- ・かつおぶし 小1袋(2.5g)
- ・しょうゆ 小さじ1/2(3g)
- ・ごま油 小さじ1/2(2g)

## 【作り方】

- ① プロセスチーズは好みの大きさに切る。
- ② ごはんに①・かつおぶし・しょうゆを入れて混ぜる。
- ③ ②でおにぎりを作る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を焼き、全体に軽く焦げめがついたら完成。

## アレンジの幅が広いレシピです

鮭フレーク、ミックスベジタブル、万能ねぎ、青のり、しょうがなどを入れてもおいしいです。いろいろな食材を使ってアレンジしてみてください。

## 🍙 ごはん食がおすすめです 🏠

昼食の少し前、空腹で集中できない・イライラするなんて事はありませんか？  
もしかしたら、エネルギー不足になっているかもしれません。朝ごはんをしっかり食べて、エネルギーの補給をしましょう。特にごはんは、パンや麺と比べて消化がゆっくりで腹持ちが良いです。また、よく噛むので脳の血流が良くなり、すっきりと活動することができます。