

焼きおにぎり 【味覚の変化】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	223kcal	たんぱく質	5.2g
食塩相当量	3.3g		

STORY

梅干しは果実の中で最もクエン酸の含有量が多く、小さな一粒でもレモン1個の2~3倍とされています。

材料 (2人分)

- ごはん (2杯 ご飯1パックでも可)
- 梅干し (1つ)
- 青じそ (1枚)
- 塩昆布 (3g)
- 味噌 (小さじ1)
- すりおろしショウガ (2g)



作り方

1. ボウルに梅干し、塩昆布、温かいご飯を入れ混ぜる。



2. そこに刻んだ青じそを入れ、混ぜる。



3. 一口大の大きさに握る。



4. ボウルで味噌、すりおろしショウガを混ぜ (①)、おにぎりに塗る (②)。

①

②



5. オーブントースターで3~5分ほど焼く。



Point

残ったご飯を焼きおにぎりにして冷凍にしておくと食べたいときでレンジで温めるだけで便利です。冷凍する時は、必ず冷ましてからにしましょう。