

## 漬物握り 【便秘】



### 栄養バランス (1人分)

エネルギー	139kcal	たんぱく質	2.8g
食塩相当量	2.3g		

### STORY

漬物には生の野菜より優れた健康効果があります。ビタミン B 群が豊富に取れ食物繊維の割合も多くなります。便秘予防や腸内環境改善に効果が期待できます。

### 材料

- いなりずし(4個)
- 漬物(柴漬け、ナスの浅漬け、高菜等) (各 10g)
- 海苔 (0.8g)



## 作り

---

1. いなりずしの油揚げを外す
2. 1.の酢飯を整形し、漬物(柴漬け、ナスの浅漬け、高菜等)を適宜のせる。
3. 海苔を巻く。

## Point

---

いなりずしは市販のもので大丈夫です。漬物はお好みのものを使用してください。