



# お手軽に 主食

混ぜて焼くだけ



## 焼きおにぎり (1人分)

\*青じそや海苔で巻いてお弁当にも！



### 材 料

・ごはん	140g
・ちりめんじゃこ	大さじ1
・しょうゆ (40%減塩)	小さじ1
・マヨネーズ	小さじ1

### 作り方

- ① ボウルにごはんと他の材料を入れて混ぜる。
- ② 硬めにおにぎりを握って、温めたフライパンに入れる。
- ③ 片面3～4分程度焼いてから返し、もう片面も同じように焼く。  
(焼くときは、片面ずつ動かさないように焼くと崩れません)

### 栄養成分

エネルギー	266Kcal
たんぱく質	6.1g
食塩相当量	0.9g

\*表示している食塩相当量は、減塩しょうゆを使用した場合の量です。減塩食品を利用すると、おいしさそのまま、食塩摂取量が減らせます。