

鮭のりごはん と ほっこりミルク

2分

エネルギー 450kcal

食物繊維 2.7g

塩分 0.8g

主食



材料 (1人分)

| | |
|--------|-----------|
| ごはん | 茶碗1杯 |
| 鮭フレーク | 大さじ2 |
| 焼きのり | 1/2枚 |
| オリーブ油 | 小さじ1 |
| 牛乳 | 1杯(200ml) |
| 好みのジャム | 大さじ1 |

作り方

- 1 ご飯を器に盛る
- 2 ちぎったのり、鮭フレークをのせ、オリーブオイルをかける
- 3 牛乳をコップに注ぎ、ジャムを入れる

アレンジ・ポイント

- ・鮭フレークのほかに、しらすと青のり、生卵と塩こんぶなどの組み合わせも簡単で美味しい
- ・牛乳を豆乳や飲むヨーグルトに変えても良い



recipe by 蓮田市健康増進課

レシピNo. 001