



考案者

樋口麻那さん

大根とツナの 混ぜこみ おむすび

 20分

レシピ考案者の
アピールポイント

早良区の大根を使ったおむすび。作り置きしておくと、時間がないときでもさっと美味しいおむすびが作れます。

材料【1人分】

白飯 …………… 150g
大根 …………… 30g
ツナ(缶詰) …… 15g
小ねぎ…………… 3g

A { しょうゆ …… 小さじ2/3
みりん …… 小さじ2
砂糖 …… 小さじ1/3

作り方

- 1 大根は皮をむき、1cmくらいの角切りにし、下ゆでをしておく。
小ねぎは小口切りにする。
- 2 フライパンにツナを油切りをせずに入れ、加熱する。
1の大根とAを加え、水気がなくなるまで弱火で炒める。
小ねぎを加えて火を止める。
- 3 白飯に2を混ぜこみ、おむすびに握る。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
335	7.1	3.8	17	0.5	1.0	0.8