



考案者

樋口麻那

大根とツナの 混ぜこみ おむすび

 調理時間 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、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 |