



えだまめ コーンと枝豆と ま はん かつおぶしの混ぜご飯



所要時間：15分以内

材料：大人2人分

- 温かいごはん……………軽く茶碗2杯分(約280g)
- コーン(缶)……………80g
- ゆで枝豆(実)……………60g
- かつおぶし(小袋)……1袋(4g)
- ポン酢しょうゆ……………小さじ1と1/2

レシピ動画は
こちらから



*小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

【作り方】

- ① コーンは水気をきる。
- ② ボウルに温かいごはん、コーン、枝豆、かつおぶし、ポン酢しょうゆを入れ、しゃもじで切るように混ぜる。

お弁当のおにぎり
にもおすすめ!

塩分控えめな
混ぜご飯!

1人分栄養価

エネルギー：328kcal
たんぱく質：9.6g
脂質：2.5g
炭水化物：62.2g
食塩相当量：0.6g



*写真は1人前です。