

ぷちぷちもち麦鮭おにぎり

材料

〈A〉もち麦ご飯（炊き上がり1.5合分）

白米 ……1合

もち麦 ……50g（1/3カップ）

〈B〉おにぎり（1個分）

もち麦ご飯 ……100g（炊飯後）

鮭フレーク ……10g（大さじ1）

枝豆 ……6g（10粒）

枝豆は
冷凍でも可◎



1人分

エネルギー
183Kcal

塩分
0.3g

食物繊維 1.7g

もち麦と枝豆追加で
食物繊維が増え、噛み応えもアップ♪



作り方

〈A〉もち麦ご飯

①白米をとぎ、炊飯器の目盛り通りに水を加える。

②白米1合につきもち麦50g、水を100ml追加し炊飯する。

〈B〉おにぎり

③炊き上がったもち麦ごはんには鮭フレークと枝豆を混ぜてにぎる。