

鮭のバター醤油おにぎり

栄養価表示(1個分) 2020年版

エネルギー:217kcal

食塩相当量:0.4g



鮭は疲労回復の栄養素を多く含む、アスリートの定番食材です。

外でしっかり体を動かす時のお供におすすめのおにぎりです。

材料(3個分)

ごはん	300g	バター	3g
鮭	60g	醤油	小さじ1・1/2
料理酒	小さじ1	ごま油	小さじ1/2
		冷凍枝豆	15g

作り方

- ① 耐熱皿に鮭をのせ、料理酒を振りかける。ふんわりとラップをして電子レンジ600w1分加熱する。
- ② 鮭の皮と骨を取り外して身をほぐす。バター、醤油、ごま油、冷凍えだまめをまぜる。(枝豆同士はくっつかないようにする)
- ③ 再度ラップをして、電子レンジで600w1分加熱する。
- ④ よく冷まして、ごはんともまぜて握る。