

豚肉のみそマヨおにぎり

栄養価表示(1個分) 2020年版

エネルギー:211kcal

食塩相当量:0.9g



材料(3個分)

ごはん	300g	A {	みそ	10g
豚もも肉	60g		マヨネーズ	6g
塩	ひとつまみ		おろし生姜	3g
のり	お好みで		砂糖	小さじ1/3

豚肉に多いビタミンB1は、炭水化物をエネルギーに変える際に不可欠な栄養素です。

炭水化物を多くとるとき、体を動かす時は、積極的にとりましょう。

作り方

- ① 豚肉を小さく切り、Aと混ぜ合わせる。
- ② フライパンで①を炒める。(炒め油は入れない)
- ③ ②をごはんにまぜあわせ、おにぎりを作る。
形をととのえたら、塩をふって、のりをまく。