

ポパイおにぎり



材料 《小さめおにぎり8個》

- ・ 米…1合
- ・ ほうれん草…50g
- ・ しょうゆ…小さじ1
- ・ ごま油…小さじ1/2
- ・ コーン…10g
- ・ かつお節…ひとふくろ
- ・ いりごま…小さじ1/2
- ・ すりごま…小さじ1/2

栄養価 《1個分》

エネルギー…69kcal
たんぱく質…1.5g
脂質 ……0.6g
食塩相当量…0.1g

日本食品標準成分表2020年版
(八訂)

作り方

- ① ごはんは普通に炊く。
- ② ほうれん草は下茹でをしてしっかりとしぼる。みじん切りしてしょうゆ、ごま油とあえる。
- ③ コーンはさっと茹でる。
- ④ 炊きあがったごはん②のほうれん草とコーンを混ぜ合わせかつお節、いりごま、すりごまを加える。
- ⑤ ラップでおにぎりを握る。

ポイント

ほうれん草にしょうゆとごま油で先に下味をつけることで味にメリハリがつけます。

ごまを2種類入れることで香ばしさがアップします。