

トマッピーの食育レシピ



テーマ：____ 簡単朝食 ____

対象：____ 親子向け ____

【おにぎり3種】(①たぬきむすび、②塩こんぶ、③ツナマヨ)



材料 (大人 1 人分)

ごはん：茶碗 1 杯程度

①天かす：小さじ 1

めんつゆ、青のり：少々

②塩こんぶ：0.5g

ごま油：小さじ 1/4

③ツナ：小さじ 1/2

マヨネーズ：小さじ 1/2

【作り方】

- ごはん茶碗 1 杯を 3 等分して、それぞれに①、②、③をそれぞれ混ぜて握る。



【栄養価 (1 個 50g あたり)】

①エネルギー86kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 0.6g、炭水化物 18.9g、食塩相当量 0.1g

②エネルギー88kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 1.2g、炭水化物 18.7g、食塩相当量 0.1g

③エネルギー96kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 1.9g、炭水化物 18.6g、食塩相当量 0.1g

おにぎりを作る時、塩むすび、梅干し、のり、昆布・・・などマンネリ化していませんか？

ツナマヨは定番ですが、天かすとめんつゆで天むす風、塩こんぶとごま油は、ごまのいい香りがしておすすめですよ。



この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)」に基づいて算出しています。