

わかめふりかけ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
15kcal / 2.7g / 0.1g

- 干しわかめ…5g
- にんじん…1/4本
- ちりめんじゃこ…大さじ2
- 酒…少々
- しょうゆ…小さじ1/2



汁気がなくなるまでよく
いってネ!

干しわかめは 水でもどす。 にんじんとわかめは みじん切りにし、ちりめんじゃこといっしょに調味する。

こがさないでネ!

ゆでてこまかくほぐした 魚をみりん・酢・酒で味付けしたもの + ゆかり粉

かつおぶし 細切、ちりめんじゃこ、昆布、ごま、青のり、材料をからいりしたもの。

こまった時のおたすけ弁当

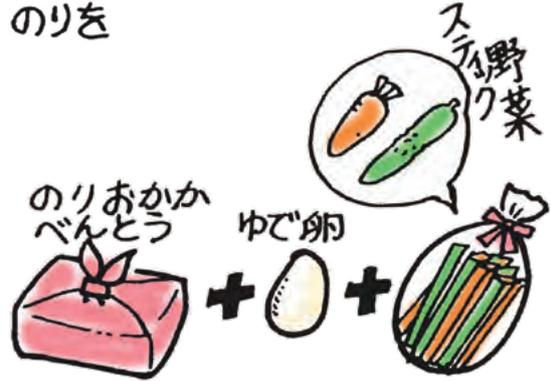
◆ のりおかが弁当 ◆

- ごはん…茶わん8杯
- のり…6~8枚
- かつお節…3gパック8袋
- しょうゆ



①②をくりかえす。

ごはんの量をべんとう箱にすくひろげ、かつお節をひろげる。 ①の上にのりをのせる。



栄養素をおぎなうためのヒント