

食欲不振時に！

焼きおにぎり茶漬



栄養成分(1人分)

カロリー	180 kcal
たんぱく質	5 g
脂質	2.9 g
炭水化物	33.5 g
塩分	1.6 g

【材料(2人分)】

冷凍焼きおにぎり	4個(200g)	鮭フレーク	10g
顆粒だし	小さじ3(5g)	きざみのり	少々
水	260ml	白ごま	少々
		みつば	6g

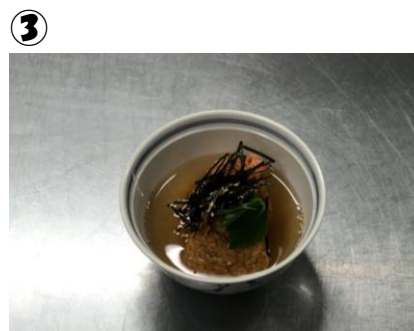
【作り方】



① 鍋に水を入れ、温まったら顆粒だしを入れる。



② 温めた焼きおにぎりを器に盛り、だしをかける。



③ 鮭フレーク、みつば、きざみのりを乗せて白ごまをかければ、出来上がり！

～中華アレンジ～



【材料(2人分)】

冷凍焼きおにぎり	4個(200g)
鶏ガラ	小さじ3(5g)
水	260ml
片栗粉	4g
卵	1個
かにかま	2本(20g)
ねぎ	10g

【作り方】



① 鍋に水を入れ、温まったら鶏ガラを入れる。



② 沸騰したら水溶き片栗粉を回し入れ、しばらく沸騰させる。



③ 溶き卵を回し入れ、卵に火を通す。



④ 温めた焼きおにぎりを器に盛り、中華だしをかける。



⑤ かにかま、ねぎを盛り付ければ、出来上がり！

栄養成分(1人分)

カロリー	200 kcal
たんぱく質	7.4 g
脂質	3.4 g
炭水化物	34.3 g
塩分	1.3 g



冷凍の焼きおにぎりを使うことで手軽に作ることができ、香ばしさによる食欲UP効果も期待できます。

鮭を鯖缶やツナ缶へ、かにかまをささみへ変えても同じように簡単にたんぱく質を摂ることができ、おすすめです。また、作っただしを冷やすことで、さっぱりと食べることもできます。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

