

主食

主菜

副菜

卵と枝豆のおにぎり

調理時間： ③ 分（炊飯時間を含まない）

冷凍枝豆は他の野菜に
アレンジ可能



材料
1個分

炒り卵 1個分
ご飯 茶碗1杯分 (150g)
冷凍枝豆 大さじ1 (10g)
しょうゆ 小さじ1/2 (3g)

調理器具：



① 冷凍枝豆を電子レンジ600Wで30秒加熱する。

② ご飯に炒り卵、1の枝豆、しょうゆを加え、全体をよく混ぜてにぎる。

作り方

栄養価（1個分）

エネルギー：322kcal

たんぱく質：9.9g

脂質：5.7g

炭水化物：54.3g

食塩相当量：0.8g