

夏レシピ°:枝豆とコーンのわんぱくおにぎり

材料(2人分)

ご飯	280g
冷凍コーン	15g
枝豆	20g
天かす	10g
6Pチーズ	1コ
塩昆布	5g

作り方

- ①冷凍コーンと枝豆を茹でる。
- ②天かすは混ぜる前にトースターで少し加熱する。(カリッとした食感)
- ③チーズは7ミリ角に切る。
- ④ご飯に①、②、③、塩昆布を入れる。
(塩昆布の量はお好みで調節してください。)



とうもろこしと枝豆の栄養って?

とうもろこしはビタミンBを含みます。ビタミンBは糖質をエネルギーに変え、暑い夏を乗り切る力になります。血液の流れを促進するビタミンEも含みます。

枝豆は食物繊維を豊富に含み、良質なたんぱく源でもあります。

栄養成分表(1人当たりの含有量)



脂質	2.8g
たんぱく質	6.3g
食物繊維	3.5g
塩分相当量	0.5g