

焼きおにぎり



エネルギー	277kcal
タンパク質	1.7 g
脂質	0.7 g
炭水化物	14.2 g
ナトリウム	365.4m g
リン	33.5m g
カルシウム	17.8mg
カリウム	56.1mg
食塩相当量	0.7 g

材料1人分

<u>グンブンライス</u> (冷凍)	160 g
みりん	5 g
みそ	15g
青じそ	2枚

作り方

- 1 グンブンライス (冷凍) を電子レンジで2～3分加熱する。みりにみそを加え混ぜ、練りみそを作る。
- 2 ② 温めたご飯を2つに分け、おにぎりを握る。
- 3 熱したオーブンのトレーに②のおにぎりをのせて練りみそをつけて、焦げ目がついたら裏返し、同様に焼く。
- 4 青じそをのせ、完成。