

アマニ油おにぎり ～鮭と枝豆塩昆布～

材料 (1食分)

所要時間 10分
費用目安 400円前後



アマニ油 4.6g

【鮭のおにぎり】

ご飯 100g

鮭フレーク 20g

小口ねぎ 3g

白いりごま 0.3g

【枝豆塩昆布おにぎり】

ご飯 100g

枝豆(冷凍) 15g

塩昆布(減塩) 2g

作り方

- ①ボールにご飯200gを量る。
- ②①にアマニ油を加え、よく混ぜる。
- ③アマニ油を混ぜたご飯を100gずつになるように分ける。

【鮭のおにぎり】

- ④ご飯100gに鮭フレーク、小口ねぎを加え混ぜる。
- ⑤よく混ぜたら、三角形に握る。
- ⑥表面に白ごまをかけたら完成♪

【枝豆塩昆布おにぎり】

- ⑦枝豆を電子レンジで600W40秒ほど温める。
- ⑧残っているご飯100gに枝豆と塩昆布を混ぜる。
- ⑨よく混ぜたら、三角形に握って完成♪

(1食分)

エネルギー 392kcal

たんぱく質 10.3g

脂質 7.6g

炭水化物 71.4g

食塩相当量 1.3g

食物繊維 1.8g

α-リノレン酸 2.2g

ポイント・アドバイス

アマニ油にはα-リノレン酸が含まれています。
α-リノレン酸は、悪玉コレステロールの合成を抑え、
血液中の悪玉コレステロールの蓄積を抑える作用があり、
動脈硬化の予防が期待できます。
アマニ油はなかなか身近な食材ではないですが、ご飯に
混ぜるだけで、簡単に摂取することができます！
ご飯に混ぜる具材を変えていろいろアレンジしてみて
下さい♪