

えだまめとじゃこのおにぎり

【材料】 1個分

- ごはん 茶碗1杯
- 冷凍むきえだまめ 大さじ1
- ごま 少し
- じゃこ 小さじ1/2
- 塩 少々

【作り方】

- ① むきえだまめに水を少しかけて電子レンジで1分加熱する
- ② ごはんに じゃこ、ごま、えだまめ、塩をまぜる
- ③ ラップを使っておにぎりを作る



枝豆は大豆なので、豆と野菜の両方の特徴をもった栄養価の高い野菜です。タンパク質、食物繊維、鉄分、カリウムなどが多くふくまれています。

夏になると生の枝豆が出回りますが、それ以外の季節には、夏に収穫した枝豆を急速冷凍した「むきえだまめ」を使うと簡単です。

じゃこを入れると、カルシウムも補給できます。