



# 「真粒米（まつぶまい）」を使ったおにぎらず

## 【使用商品】

1/25真粒米(まつぶまい)



レシピ提供：木徳神糧株式会社



## ■材料と分量 (1人前)

1/25真粒米(まつぶまい)炊飯後	...	150g
白ごま	...	3g
牛肉(小間切れ)	...	40g
ごま油	...	4g
人参	...	40g
サラダ菜	...	6g
のり(大1枚)	...	3g

<b>A</b>	・減塩醤油	...	3g
	・砂糖	...	4g
	・みりん	...	3g
	・すりおろしにんにく	...	2g
<b>B</b>	・ごま油	...	2g
	・塩	...	0.5g
	・顆粒だし	...	0.5g

## ■作り方

- ① フライパンにごま油を入れて熱し、牛肉を炒め、火が通ったらAを加えて味を付けます。
- ② 人参は千切りにしてゆでこぼし、Bを加えて味を付けます。
- ③ サラダ菜は洗って水気をとります。真粒米に白ごまを混ぜ込んでおきます。
- ④ のりの中央にご飯の半分を平らに広げ、その上に人参、牛肉、サラダ菜を重ね、さらに残り半分のご飯を重ねます。
- ⑤ のりの四つ角を中央に折りこみ形を整え、縦半分に切りお皿に盛りつけます。

1人前あたりの栄養価			
エネルギー	543kcal	カリウム	321mg
たんぱく質	8.6g	カルシウム	—
脂質	—	リン	143mg
炭水化物	—	鉄	—
糖質	—	亜鉛	—
食物繊維	—	食塩相当量	1.0g

食事療法でお悩みの方へ

..... .....

**おすすめレシピ!**

今日の献立にどうぞ!

たんぱく質が気になる方に  
おすすめのレシピ  
まだまだあります!

