



©成田市

パワーアップおむすび

2人分

ひじきドライパック

缶詰やパウチ包装タイプ
があります。
開けてすぐ食べられるの
で、サラダなどに使える
ほか、備蓄食材としても
便利です。

ごはん	260g
ひじきドライパック	20g
しょうゆ	小さじ2/3強
ミックスベジタブル(冷凍)	30g
サラダ用チーズ (刻んであるもの)	20g
削り節	小1袋(2.5g)

- ① ひじきにしょうゆを加えて混ぜておく。
- ② ミックスベジタブルは、電子レンジで温め、水気をきっておく。
- ③ ごはんに、①と②、チーズ、削り節を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ラップに包んで、食べやすい大きさのおむすびにする。

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	251	7.3	3.1	3.3	82	0.6

成田市健康増進課