

～市販品を上手に活用しよう～

ひじきの煮物活用レシピ

三田市健康増進課・三田市いずみ会

総菜3種おにぎり

① ひじきとチーズのおにぎり 主食 主菜 副菜

材料	一人分	二人分
温かいごはん	160g	320g
ひじきの煮物(市販)	60g	120g
ピザ用チーズ	20g	40g



〈作り方〉

- ① ボウルにごはん、ひじきの煮物、チーズを入れ混ぜる。
- ② 2等分にしておにぎりにする。

一人あたり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
357	10.4	8.1	65.6	191	1.4