

# ～市販品を上手に活用しよう～

## きんぴらごぼう活用レシピ

三田市健康増進課・三田市いずみ会

### 総菜3種おにぎり

#### ②きんぴらと卵のおにぎり 主食 主菜 副菜

材料	一人分	二人分
温かいごはん	160g	320g
きんぴらごぼう(市販)	60g	120g
卵	1個	2個
サラダ油	小さじ1/2(2g)	小さじ1



#### 〈作り方〉

- ① ごはんをボウルに入れる。
- ② きんぴらごぼうを1cm幅に切りボウルに入れる。
- ③ フライパンに油を入れ、炒り卵を作り②に入れ混ぜ合わせる。
- ④ 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)
389	10.9	10.3	66.3	49	0.7