

～市販品を上手に活用しよう～

切り干し大根の煮物活用レシピ

三田市健康増進課・三田市いずみ会

総菜3種おにぎり

③切り干し大根とサラダチキンのおにぎり

主食

主菜

副菜

材料	一人分	二人分
温かいごはん	160g	320g
切り干し大根の煮物(市販)	60g	120g
サラダチキン	20g	40g



〈作り方〉

- ① ご飯をボウルに入れる。
- ② サラダチキンを1cm幅に切り①に入れる。
- ③ 切り干し大根の煮物を1cm幅に切り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)
301	10.2	2.2	62.8	32	0.8