

小松菜と豚肉の混ぜおにぎり



分量 (2人分)

小松菜	100g
豚もも肉	60g
ごま油	小さじ1 (4g)
塩	1つまみ (1g)
しょうゆ	小さじ2 (12g)
ゴマ	1つまみ (1g)
ご飯	400g (茶碗約2杯)



エネルギー	437kcal
たんぱく質	12.2g
脂質	7.45g
食物繊維	1.7g
塩分	1.4g
	(1人分)

作り方

- ① ご飯を炊いておく
- ② 小松菜と豚肉を1cm四方くらいの大きさに切る。
- ③ ②をごま油で炒め、塩・しょうゆで味を調える。
- ④ 炊けたご飯とゴマと③を混ぜ、おにぎりにする