



女子栄養大学 学生考案！ お手軽レシピ

女子栄養大学

【レシピ】

塩おにぎり

具だくさん生姜スープ



エネルギー：390kcal 食塩相当量：2.4g
食材費：141.8円

塩おにぎり

材料（1人分）

白米飯 150g（中盛り1杯）
食塩 0.5g（ひとつまみ）

具だくさん生姜スープ

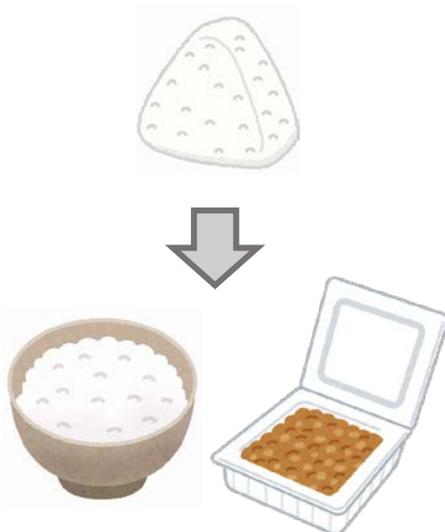
材料（1人分）

豚バラ肉 30g
木綿豆腐 30g
レタス 15g
えのき 15g
もやし 15g
水 200ml
和風顆粒だし 3g（小1弱）
こいくちしょうゆ 4.5g（小3/4）
みりん 3g（小1/2）
しょうが 2g（小1/2）

作り方

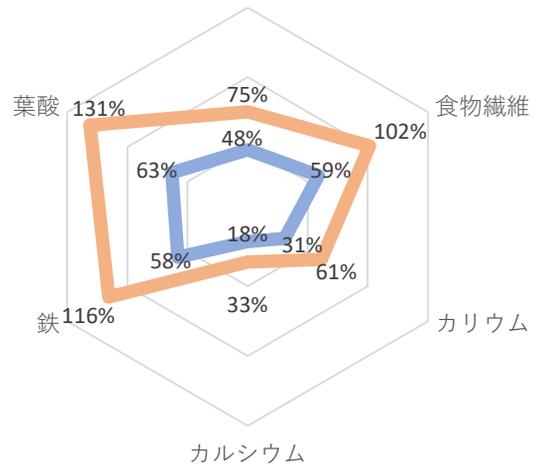
- ①豚バラ肉、豆腐、えのきを食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろす。
- ②レタスを水洗いして、食べやすい大きさにちぎる。
- ③鍋に湯を沸かし、豚バラ肉、豆腐、えのき、もやしを入れる。
- ④肉と野菜に火が通ったら、レタスを入れる。
- ⑤調味料を入れひと混ぜしたら器に盛る。

▶さらにバランスを整えるために
塩おにぎりを納豆ご飯に変更



昼食や夕食で肉や魚などバランスよく食べましょう

— ご飯と具だくさん生姜スープのみ
— 塩おにぎりをご飯+納豆にした場合
たんぱく質



日本食品標準成分表（八訂）で算出
日本人の食事摂取基準（2020年版）の18-29歳男性の推奨量
（カリウムは目標量）の3割に対する充足率を示した