

パッカンおにぎり



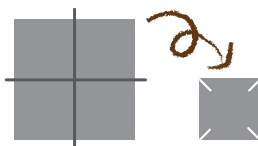
ポイント

- ・具たくさんなので、おにぎりに塩をふらなくても美味しく頂けます。
- ・透析の前後など、忙しい時でもしっかり食べるのにぴったりです。

材料（1人前）

ご飯	180g
焼き海苔	3/4 枚 (1.5g)
A ツナ缶	16g
マヨネーズ	小さじ2 (8g)
大葉	1/2 枚 (0.5g)
B 豚薄切り肉	30g
焼肉のたれ	小さじ1 (6g)
大葉	1/2 枚 (0.5g)
C ごぼう	14g
にんじん	7g
ごま油	小さじ1/3 (1.5g)
醤油	小さじ1/5 (1.5g)
みりん	小さじ1/6 (1g)

お料理の下準備



1枚を4等分して、
4角に切れ込みを
入れておく

栄養価

エネルギー	519 kcal	たんぱく質	13.9 g
カリウム	301 mg	食塩相当量	1.1 g
リン	166 mg	水分	159.7 g

作り方

- ① ご飯は3等分にし、丸くにぎる。
- ② 下準備した海苔3枚でそれぞれ①を包み、しばらくなじませる。
- ③ 具Aは混ぜ合わせる。
具B、具Cはそれぞれ炒めて調味する。
- ④ ②に切り込みを入れる。
包丁は濡らすと切りやすい。
- ⑤ 大葉と具A、大葉と具B、具Cを切り込みにはさむ。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版(七訂)を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。