



＼ かるしお®認定商品／ を使った
アイデアレシピ

「減塩」で「おいしい」製品を
国循が審査し、かるしお®認定基準を
満たした製品に対して、かるしお®認
定マークの表示が認められています。



だし香る、まいたけの焼きおにぎり

● 材料 (1人分/2個)

A	かけしょうゆかつおこんぶ味 (宮島醤油) 6g			食品成分表の こいくちしょうゆと 比較して 49%減塩
	みりん 3g			
	ごはん 150g			
	まいたけ 20g			
	バター 3g			
	白ごま 3g			

● 作り方

1. フライパンにバターを入れ、一口大に分けたまいたけをしんなりするまで炒める。
2. 炊きあがったごはん炒めたまいたけを混ぜ合わせ、おにぎりの形ににぎる。
3. しょうゆを両面に塗り、フライパンでおにぎり焼く。お好みの加減で、何度か重ねて醤油を塗り、焼く。
4. 両面に焼き色がついたらお皿にのせ、白ごまをのせて、完成。



● 栄養価 (1人分)

エネルギー	290kcal	炭水化物	59.4g
たんぱく質	5.0g	カリウム	115mg
脂質	4.7g	食塩相当量	0.4g