



＼ かるしお認定商品 / を使った
アイデアレシピ



かるしおプロジェクトとは、
「塩をかるく使って美味しさを引き出す」
減塩の新しい考え方です。

ししとう味噌の焼きおにぎり

● 材料 (1人分/2個)

A	無添加みそ地蔵・減塩 (丸十大屋) 8g		
	ごま油 3g		
	砂糖 5g		
	しょうが 2g		
	ししとう 1本		
	くるみ素焼き 1粒		
	ごはん 150g		
	白ごま 3g		
大葉 2枚			

食品成分表の
米みそ 赤色辛みそと
比較して **30% 減塩**



● 作り方

- 炊きあがったごはんに白ごまを混ぜ合わせ、おにぎりの形ににぎる。
- 混ぜ合わせた (A) に、みじん切りにしたししとう・細かく刻んだくるみを加え、混ぜる。
- ししとう味噌を両面に塗り、フライパンでおにぎりを焼く。
- 両面に焼き色がついたらお皿にのせ、刻んだ大葉をのせて、完成。

● 栄養価 (1人分)

エネルギー	338kcal	炭水化物	64.8g
たんぱく質	5.9g	カリウム	111mg
脂質	7.3g	食塩相当量	0.7g