



春キャベツのロールおにぎり

見た目も春らしい、“春キャベツ”を使用したおにぎりは生ハムと塩こぶの塩味とごまの風味で食欲アップ！

【材料】(2人分)

キャベツ…2枚	塩こぶ…5g
生ハム…6枚	白ごま…5g
ごはん…280g	ごま油…小さじ1

※せん切りにしたしその葉やたくあんをトッピングしてもよい。

【一人分の栄養価】

エネルギー:335kcal	たんぱく質:15.2g	脂質:5.5g
カルシウム:79mg	食塩相当量:0.9g	

【作り方】

- ①キャベツは茹でて、水気をきる。縦半分に切り、芯をとっておく。
- ②ごはんには塩こぶ、ごま、ごま油を加えてよく混ぜ4等分にする。
- ③ラップにごはんの1/4を取り、三角おむすびを作る。同様に4個つくる。
- ④生ハムを巻き、その上からキャベツを巻き付け、三角の頭が見えるようにする。

