



ヘルシー  
メニュー  
Healthy menu

# 新生活 応援! お弁当レシピ

レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社  
代表取締役社長  
管理栄養士  
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分  
エネルギー  
260 kcal

1人分  
食塩相当量  
1.0g

1人分  
たんぱく質  
11.7g

たんぱく質がしっかり摂れる♪

## えびとそら豆の春色おにぎり

春に旬を迎えるそら豆は、たんぱく質やカリウム、鉄分など不足しがちな栄養素を多く含む食材です。たんぱく質は体をつくる材料となるため毎食摂りたい栄養素です。今回のようにおにぎりにたんぱく質を多く含む食材を入れることで、手軽に摂ることができます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

### 材料(2人分)

温かいご飯……………200g	むき海老……………60g
卵……………1個	そら豆(さや無し)……………40g
みりん……………小さじ1	いりごま(白)……………小さじ1
ごま油……………小さじ1/2	塩……………ひとつまみ

- 卵は溶きほぐし、みりんを加えて混ぜます。  
こめ油をひいて熱したフライパンで、炒り卵を作り、一度皿に取り出します。
- むき海老は火が通るまで茹でて粗熟を取ります。
- そら豆はさやつきの場合はさやを外し、黒い部分に切り込みを入れます。  
小鍋に水500mlと塩小さじ1/2(共に分量外)を入れて沸かし、柔らかくなるまで茹でてザルにあげます。  
粗熟が取れたら薄皮をむきます。
- ボウルに温かいご飯と①、キッチンペーパーで水気をふき取った②と③、いりごま、塩を入れて混ぜ合わせ、おにぎりを握ります。

### 👉ココがPOINT!

固めにしっかりと握ることで、崩れにくく仕上がります。