

レンチンきゃべぽんをリメイク きゃべぽんおむすび

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 288kcal, たんぱく質 9.4g,
脂質 9.4g, **食塩相当量 0.8g**

算出：日本食品標準成分表2020年版（八訂）



【作り方】

「レンチンきゃべぽん」を2人分作り、1人分を使用しています。

- ①事前に冷蔵庫で冷やしていたきゃべぽんを千切りにする。
- ②油を切ったツナ、チーズ、ご飯を入れて混ぜる。
- ③よく混ぜたらおむすびを握る。

【材料（2人分）】

きゃべぽん 材料（1人分）	●ごはん	200g
	●キャベツ	1/16個（75g）
	●にんじん	25g
	○しょうが	1.3g
	○ポン酢	大さじ1/4（4g）
	○かつお節	少々
	○ごま油	大さじ1/4（3.8g）
	●ピザ用チーズ	20g
	●ツナ	60g

朝から元気に＊やさしおベジ増し朝食レシピ＊



大さじ1



ポン酢
食塩相当量
：1.2g



濃口しょうゆ
食塩相当量
：2.6g

大さじ1に含まれる食塩相当量の差はこんなにも大きい！？
しょうゆからポン酢に変えることで、
酸味や風味が加わってよりおいしく**減塩**に！

