

ホワイトタイガーちゃんで作る



健康 おてがる レシピ



群馬産なすでつくる

生姜とおかかの焼きなす巻きおにぎり

～ 残暑バテでも食欲進むさっぱりごはん ～



なすと生姜に含まれるカリウムで血圧を整え、食物繊維で胃腸の働きもサポート。
塩分控えめでも生姜の刺激とおかかの旨みで食欲の進む一品なんだ。

材料(2個分)

ぐんま
食材



群馬県産なす
5mm幅縦スライス:2枚

生姜:5g
大葉:2枚
かつおぶし:適量
ご飯:200g
海苔:1/4枚
醤油:少々

栄養素(1個あたり)
カロリー:約166kcal
塩分:約1.2g



STEP.1

縦スライスしたなすを、
魚焼きグリルなどで2～3分こんがり焼く。



STEP.2

生姜はみじん切り、大葉は千切りにする。
海苔は2等分に切る。



STEP.3

ボウルに温かいご飯を入れ、生姜、大葉を加え、
全体をさっくり混ぜ合わせる。



STEP.4

手を少し濡らし、ふんわり俵型に2個にぎり、
海苔となすを巻き、かつお節をのせ、
醤油をかけて完成。