

カルシウムたっぷりの朝ごはん!

栄養満点

「ふりかけおにぎり」
スクランブルエッグ添え

【材料4人分】

〈ふりかけ〉

小松菜 ……………200g
花かつお …………… 6g
桜えび …………… 8g
天かす …………… 30g
ゴマ油 …………… 大さじ1
めんつゆ(ストレート)
…………… 大さじ3

〈おにぎり〉

ご飯 ……………600g
ふりかけ ……………200g

〈スクランブルエッグ〉

卵 …………… 4個
砂糖 …………… 小さじ1
A 塩 …………… 小さじ1/4
牛乳 …………… 大さじ2
オリーブオイル 小さじ2

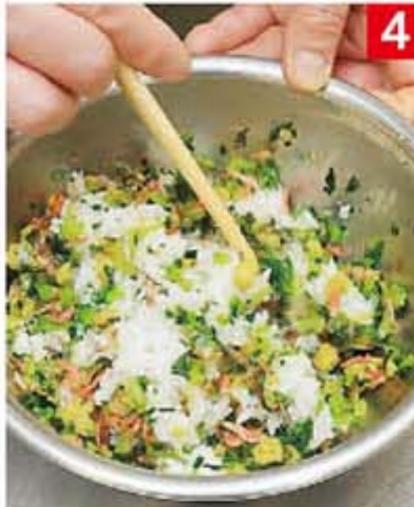
1人分
栄養量

•エネルギー 446kcal •脂質 12.3g
•たんぱく質 15.0g •塩分 1.5g



★ここがポイント
具材の量を多めにするのが
オススメです。

ご飯とふりかけをまんべん
なく混ぜ合わせます。



4

★ここがポイント
小松菜はシユウ酸を含まない
ので下茹で不要です。また、
小松菜は数ある野菜の中で、
カルシウムの王様とも言わ
れています。

小松菜の茎は小口切り、葉は
粗みじん切りにします。



1

★ここがポイント
おにぎりを作ります。

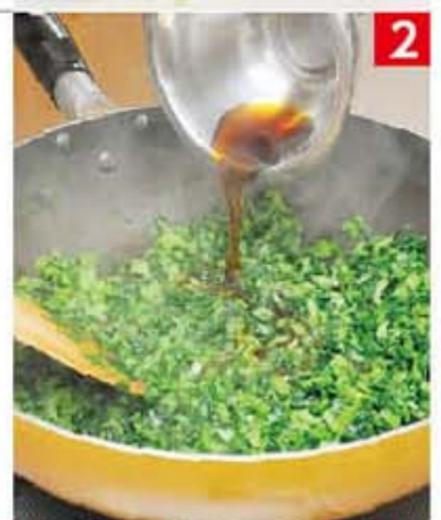
おにぎりを作ります。



5

★ここがポイント
中火で2分くらいを目安に
煮ることで味が凝縮されま
す。

フライパンにゴマ油を熱し
を炒めます。ある程度水分が
とんだら、めんつゆを加えサ
ツと煮てから火を止めます。



2

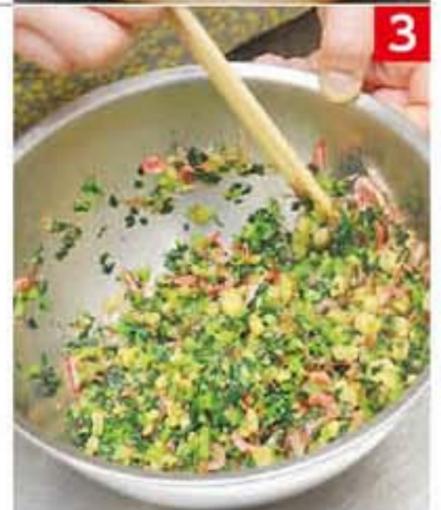
★ここがポイント
オリーブオイルは材料と一緒
に混ぜると少量で済みます。
但し、フライパンの材質で不
向きな場合があります。

Aをすべて混ぜ合わせ、スク
ランブルエッグを作ります。
あとは野菜やトマトを添え、
彩りよく盛り付けます。



6

2をボウルに移し粗熱が取
れたら、花かつお、桜えび、天
かすを加えます。これをよく
混ぜ合わせれば、ふりかけの
完成です。



3