

◎メニュー名：枝豆コーンの甘みそ焼きおにぎり

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：15分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：318kcal(1人分) | 食塩相当量：1.5g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

枝豆	レシチン	記憶力判断力の増大	…認知症予防
コーン	食物繊維	腸内環境を整える	…生活習慣病予防
みそ	イソフラボン	骨密度の維持	…骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
ごはん	(温かいもの) 300g
枝豆 (冷凍・さや付き)	100g
コーン (冷凍)	30g
みそ	小さじ4
『きびオリゴ』	大さじ1



作り方

①枝豆・コーンはパッケージの表示通りに解凍し、枝豆はさやから取り出す。共に水気をキッチンペーパーで拭き取っておく。
②ボウルにごはん・①をあわせて混ぜ、4等分にしてラップで包み、三角のおにぎりを握る。
③小ボウルにきびオリゴ・みそをあわせて混ぜる。天板にクッキングシートを敷いて②のラップを外して並べ、スプーンでみそを上面に塗る。
④オーブントースター (1000W) で5分位、焼き色がつくまで焼き、皿に盛りつける。

パーフェクトレシピポイント

枝豆とコーンを混ぜ込んだごはんをおにぎりにし、甘みそを塗って焼いた、朝食にぴったりなパーフェクトレシピ。
『きびオリゴ』や枝豆、コーンの甘さとみそのしょっぱさが相まった優しい味わいで、お子さんのおやつにもおすすめです。
枝豆は記憶力判断力の増大に役立つレシチンの他にも、体をつくる働きのあるたんぱく質や、エネルギー代謝に役立つビタミンB1など、1日の始まりに摂りたい栄養素が多く含まれています。