

光源おにぎり

く体に光を与える源にく



栄養成分表示 1 個あたり

エネルギー	344 kcal
たんぱく質	7.3 g
脂質	2.5 g
炭水化物	77 .6g
食物繊維総量	5.2 g
食塩相当量	0.6 g

神石高原町産の食材
ブロッコリー

材料（1個分）

- ・温かいごはん 200g
- ・ブロッコリー 30g
- ・減塩梅干し 10g（1/2個程度）
（塩分6%）
- ・白ごま（炒り） 小さじ1（約3g）

ポイント

夏バテ対策に
運動後の食事に
おススメ

アレルギー情報

特定原材料（8品目）なし

調理時間
15分

1



ブロッコリーを小房に分ける。
茎は、薄く切る。

2



ブロッコリーをお湯で
2～3分茹でる。

3



梅干しの種を取り除き、
細かく刻む。

4



温かいごはん茹でたブロッ
コリー、梅干し、白ごまを加え、
全体をよく混ぜる。
手のひらサイズに軽く握る。