

# サケかっぱおにぎり



## 材料(2人分)

・ごはん	300g
・きゅうり	1/2本(50g)
・塩	ひとつまみ
・鮭フレーク	大さじ2
・白いりごま	小さじ1

**1人分 265kcal ※食塩相当量 0.4g**

※栄養価は鮭フレークではなく、焼き塩鮭で計算しております。  
栄養価計算には、日本食品標準成分表2020年版(八訂)を使用しております。

## 作り方

- ① きゅうりを薄くスライスし、塩もみする。  
3分程度置いておく。
- ② ごはんをボウルに入れて、鮭フレークと白ごまを  
混ぜ合わせる。
- ③ ①の水気を絞り、②と混ぜ合わせ、おにぎりを作る。

## ひとつと栄養豆知識 きゅうりは世界一栄養価の少ない野菜?!

きゅうりは世界一栄養価のない野菜としてギネスブックに登録されていますが、  
実は！**カリウムという成分をたっぷり含んでいます！**  
カリウムには身体のなかで余分となったナトリウムを排泄してくれる作用があるので  
むくみやすい方、血圧が気になる方におすすめの食材ですよ^^

上手におにぎりできるかな～？  
鮭フレークの代わりにシラスを  
加えてもおいしいよ♪



入間市マスコットキャラクター  
「いるティー」

