

手作りふりかけで健康おむすび

2年5組 29番

ふりかけとおむすび

ご飯のお供として代表的で人気のふりかけ！

そしていつでもどこでも超簡単に食べることのできるおむすび！

これで健康食としても食べることができたら最高！

そこで、

ふりかけの工夫、ご飯の工夫を紹介したいと思います！

ふりかけは3つ調べ3つ考えました。
ご飯は2つ考えて、どれにでもあうと思いました。

※今回は私が実際に作ることはできませんでしたが、ぜひ作ってみてください。

調べた健康ふりかけ

1.冷凍豆腐と根菜のそぼろふりかけ

↳ヘルシーで、健康食としてはもちろん、ダイエット食にも最適！

優しい味だけのご飯が進むおいしいふりかけ！

<https://ameblo.jp/to-na-cha/entry-11989692412.html>

2.ひじきのしそふりかけ

↳出汁を通常の二倍とることで減塩！

下準備は必要だけど、健康にはよさそうです！

おひたしや卵焼きに混ぜるなど、ふりかけ以外としても食べることができます！

<https://cookpad.com/recipe/5563555>

3.大根の葉としらすのふりかけ

↳味付けをしないから糖分と塩分は控えめ！しらすの塩気と大根の葉のうまみで味はしっかりめ！

調理時間も短くて簡単！お弁当にもいいし、卵焼きに混ぜてもよし！いろんな食べ方ができる！

<https://oceans-nadia.com/user/100063/recipe/386623>

考えた健康ふりかけ

1. 鮭と大根の葉のふりかけ

↳ 鮭のしょっぱみと大根の葉のすっきりさで味はいいと思います。

魚と葉っぱでヘルシーだと思います。

三日ほど冷蔵庫で持つでしょう。

作り方

- ・ 焼いた鮭を粉々にする(ほぐす) (塩を少し付けるといいかもです)
- ・ 大根の葉を細かく切る(ちぎる)
- ・ まぜる
- ・ かんせい!

(味が足りなかったらポン酢等をかけてもいいと思います!)

考えたふりかけ

2.糖分量控えめ梅干しとしそのふりかけ

↳梅干しの酸っぱい味としそのすっきりした味で調和のとれた味に。

梅干しがもう酸っぱいので、味付けはいりません！塩分量も糖分量も控えめなのではないでしょうか。

作り方

- ・梅干しを切る(好みの大きさで)
- ・しそを切る(ちぎる)(好みの大きさで)
- ・あえる 完成

味もしっかりついているでしょう

考えたふりかけ 私の一押し

3.おつまみとしてもどうぞ 甘さ控えめキノコとひじきとほうれん草のふりかけ

↓ふりかけのようにご飯にかけるだけでなく、おつまみにしたり、卵焼きなどにいれるのもあり！ホウレンソウで鉄分がとれます。ひじきでカルシウム、食物繊維、マグネシウム等がたくさんとれます。しかも低カロリーです。キノコでビタミン類、ミネラル類がとれます。健康にいい！

作り方

- ・ほうれん草を切る(好みの大きさ)
- ・三つを合わせて醤油等をかけてあえる
- ・完成

ご飯

みんな大好き白米。

↳小麦アレルギーの人でも安心！

ヘルシー雑穀。

↳糖質制限中の人におすすめ！

食べ応え重視麦ごはん。

↳雑穀が苦手な人でもヘルシーに満足満腹！

おむすびにするときの工夫

- ・小さい子やお年寄りでも食べやすいように、小さめににぎる。
- ・食べ盛りの人は、複数食べれば満足満腹。
- ・種類ごとに形を変えてにぎってみる。

例)雑穀は俵型、白米は三角 等

- ・ラップは地球環境にあまりよくないから、環境に優しいラップを使う。(本当は違うものを使いたいなと思ったけど、思いつきませんでした🙄)

是非作ってみてください！
(0*。 _。)0