

1部
保存期

『5・5・5で朝を変える！！』
500kcal、500円、5分（たんぱく質約13g）

ちりめんじゃことおかかおにぎり



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	426 (kcal)
・たんぱく質:	13.8 (g)
・カリウム:	180 (mg)
・リン:	260 (mg)
・食塩:	1.1 (g)
作業時間	3 (分)
価格(1食あたり)	250 (円)

🍚 材料

・ごはん	200g
・ちりめんじゃこ	15g
・大葉	2枚
・白いりごま	大1
・クリームチーズ	10g

🍲 作り方

- ①大葉は軽く洗い、小さめにちぎる
- ②クリームチーズを小さくちぎる
- ③ボウルに材料を全て入れ、混ぜる
- ④好みの大きさに握る
- ⑤完成

アピールポイント

朝、時間がなくても満足感がほしい方に！