



お米のレシピ *supported by* 全農

甘みと旨みがぎゅっ！
手軽にエネルギー補給



応援おにぎり（運動前の栄養補給）
とうもろこしとかつお節の旨みおにぎり

食材（1人分）

炊きたてごはん	200g
スイートコーン（缶詰）	30g
かつお節	小1/2パック(1g)
塩	小さじ1/4弱

作り方

- ① 温かいごはんに、汁気をしっかり切ったスイートコーン、かつお節、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ② 2等分にし、ラップを使って崩れにくいように形を整えて握る。

完成イメージ



NO RICE NO LIFE PROJECT

お米についての情報いろいろ！
レシピ動画も載っています



経済連

