



# 茶葉ふりかけご飯

## 栄養士コメント

青のりの香りがよくきいた塩分0のふりかけです。  
ご飯にかけるだけではなく、うどんやパスタにかけるのもおすすめです。

## 作り方

茶葉は香りが出るまでフライパンで煎る。  
茶葉、桜エビ、白ごま、青のりを全て混ぜてすりつぶす。



### 成分値 (1人分)

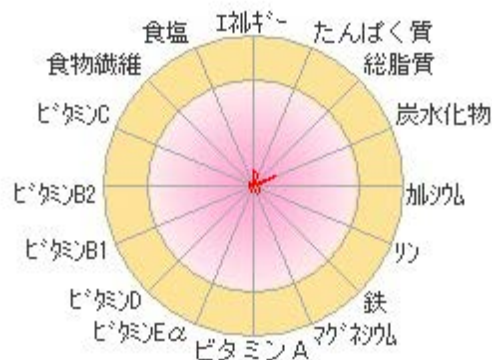
摂取値 単位

1. エネルギー	259 kcal
2. たんぱく質	4.4 g
3. 総脂質	0.8 g
4. 炭水化物	56.1 g
5. カルシウム	19 mg
6. リン	63 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	20 mg
9. ビタミンA	10 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	0.9 g
16. 食塩	0.0 g

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. ごはん	150	g
2. せん茶(葉)	0.5	g
3. 桜えび	0.5	g
4. 白ごま	0.5	g
5. 青のり	0.25	g



(黄色い部分が範囲内です)