

●メタボ対策メニュー

# 主食 お茶おにぎり

1人分エネルギー:308kcal 蛋白:8.2g 脂質:2.8g 塩分:0.8g  
100gあたりの含有量 総カテキン:97.1mg

粉末緑茶を使って  
お手軽に作れます。  
いつものおにぎりに  
プラスして彩り  
鮮やかに!



## 材料(4人分)

米	2合
粉末緑茶	8g
水	大2
おかかチーズ	
鰹節	5g
プロセスチーズ	30g
しょう油	小2弱
海苔	2枚
梅昆布	
塩昆布	少々
カリカリ梅	2個
海苔	2枚

## 作り方

①米は普通に炊く。蒸らした後、水で溶いた粉末緑茶を加え、切るように混ぜる。

### おかかチーズ

- ①チーズは5mm角に切る。
- ②鰹節としょう油を混ぜ合わせる。
- ③粉末緑茶を混ぜたご飯に、①②を混ぜ、海苔を巻く。

### 梅昆布

- ①カリカリ梅は粗みじん切りにし、塩昆布もザクザクと切っておく。
- ②粉末緑茶を混ぜたご飯に、①を混ぜ、海苔を巻く。