



## 食欲不振がある方へ

食欲がない時は、匂いや食感で刺激してみましょう。  
今回は香ばしい匂いとカリカリした食感が楽しめる一品です。

### 香ばし焼きおにぎり

【268kcal 塩分：2.6g】

#### 【材料】

ご飯(お茶碗軽く1膳)	150g
醤油	大さじ1
みりん	小さじ1/2
かつお節	適量
油	適量

#### 【作り方】

- ①ご飯に醤油・みりん・かつお節を入れて混ぜる。
- ②食べやすい大きさ、形のおにぎりを作る。
- ③フライパンに油をひき、焦げ目がつくまで両面焼く。  
トースターや魚焼きグリルにアルミホイルをしいて焼くと洗い物なしで楽チン!



一度にたくさん作って  
冷凍しておくと  
食べたい時に  
すぐ食べられます!

お好みで  
しらす・ネギ・みょうが  
ごま・大葉・梅干し  
など組み合わせ色々!



お茶やだし汁をかけて  
お茶漬けに☆  
冷たいのもおすすめです!