

カラフルまぜ寿司

葉酸

- ・初期はサプリメントも活用してOK
- ・中期からは食事で摂取

【材料(4人分)】

麦ご飯	600g
すし酢	大さじ2
しらす干し	40g
いりごま	大さじ2
鮭フレーク	50g
冷凍枝豆	240g
プロセスチーズ	50g
海苔	適量
卵	2個
サラダ油	小さじ2

【作り方】

- ① しらす干し、いりごまをフライパンで乾煎りする。冷凍枝豆を解凍する。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を入れて炒り卵をつくる。
- ③ 麦ご飯にすし酢を混ぜる。
- ④ ①、②、③、鮭フレーク、プロセスチーズを混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿に④を盛り、ちぎった海苔を散らす。



手軽に**緑の野菜**を取り入れましょう

- ・**冷凍野菜**をスープに
- ・おやつに冷凍枝豆