

うま! ラク! ヘルシー!
満福レシピ
特設サイトは
こちら



**福岡有明のり
博多和牛のおにぎらず**

～にぎらず簡単! 春のピクニックにおすすめ～



福岡有明のり

**この料理の
ポイント**

香り豊かで口どけがよく、舌の上に
うま味が広がります。

- 海のミネラルたっぷりな
- 福岡有明のりを使った
- 具たくさんのおにぎらず

材料 (1人分)

博多和牛(もも肉うす切) ……	50g	ごはん……………	100g
きんぴらごぼう(市販) ……	40g	リーフレタス ……	20g
めんつゆ(ストレート) ……	小さじ1	マヨネーズ……………	小さじ1
福岡有明のり(全型) ……	1枚		

栄養価

エネルギー ……	492kcal
たんぱく質 ……	14.0g
脂質 ……	13.7g
炭水化物 ……	74.9g
食塩相当量 ……	0.9g

作り方

- ① 牛肉ときんぴらごぼうを耐熱容器に入れる。めんつゆをかけ、ラップをして電子レンジ(500w)で4分加熱する。
- ② のりの真ん中下半分に切れ目を入れる。
- ③ ごはんをのりの右上と右下に平たく盛り、左上に①、左下にレタスを平たく盛る。レタスにマヨネーズをかける。
- ④ 左下から時計回りにたたむ。
- ⑤ ラップできつめに包んでしばらく置き、包丁でラップごと半分に分ける。



問 健康増進課 ☎092-643-3269 FAX092-643-3271

福岡県の情報はここから!!



チャンネル
TOPページ

テレビ番組

優&舞の知っつく!ふくおか



YouTubeチャンネル「ふくおかインターネットテレビ」

余箇健のハイコレ!



HKT48の福岡撮影中。



新番組「HKT48の福岡撮影中。」
5月12日(金)第1回配信予定 お楽しみに!!

SNSアカウント



福岡県だより 点字版・録音版

送付をご希望の方は県民情報広報課までご連絡ください。
☎092-643-3102 ①092-632-5331

福岡県だより
過去号はこちら

