



おにぎり



(1人分の目安)
エネルギー 193kcal 食塩相当量 0.5g

さいりょう 材料 ふたりぶん 2人分

さけフレーク…^{おお}大さじ2
ごはん…^お200グラム

作り方

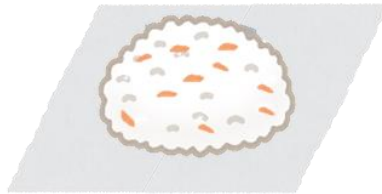
1

ごはん^まとさけフレークを混ぜる。



2

1^{りょう}を1/4量ずつラップにのせる。



3

ラップで^{つつ}包んで、好きな^すかたち^{かたち}に^まにぎる。



ほか いろいろ くざい ま
他にも色々な具材を混ぜてみよう!

ブロッコリー
つぼみの部分^{ぶぶん}を
ほぐしていれよう!

しらす干し
さかな^{さかな}が^{にがて}苦手な^こ子も
食べやすい!

チーズ
小さい^{ちい}めに^き切って
混ぜてみよう!

枝豆
小さい^{ちい}い^こお^こさん^{よう}用^{には}
小さい^{ちい}めに^き切ってあげましょう!

じぶん^{じぶん} つく^{つく} たの^{たの}
自分で作ると楽しいね!
ごはん^まに^か混ぜる^かもの^をを変えて
作^{つく}ってみてもいいね!

