



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

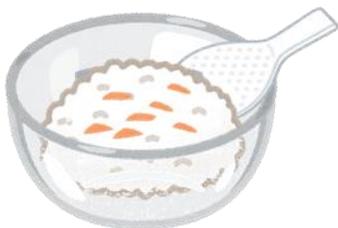
ふたりぶん
2人分

さけフレーク…^{おお}大さじ2
ごはん…^お200グラム

つくりかた 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^{つつ}で包んで、好きな^すかたち^{かたち}ににぎる。



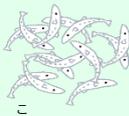
ほか いろいろ くざい ま
他にも色々な具材を混ぜてみよう!

フロッキー



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}にがて^{にがて}こも^{こも}
魚が苦手な子も
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!

えだまめ
枝豆



小さい^{ちい}おこ^こさん^{さん}用^{よう}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} と たの^{たの}しい^{しい}ね!
ごはん^{ごはん}に^ま混ぜ^かる^るもの^{もの}を^を変^かえて
つ^{つく}く^く て^てみ^みて^ても^もい^いね!

