

カルシウムおにぎり

具材を変えて色々なバリエーションで楽しめます。

〈材料〉	大人2名子ども1名分
米	150 g (1合)
しらす	8 g
小松菜	3 g
チーズ	15 g
ごま	3 g
かつお節	3 g

〈作り方〉

- ①お米をやや硬めに炊く
- ②小松菜を細かく切り、良く洗い、電子レンジでしんなりするまで加熱する。(2分程度)
- ③炊きあがったご飯に水気を絞った小松菜、しらす、チーズ、ごまかつお節を入れ良く混ぜる。
- ④おにぎり△にする。

★おやつに大人気のおにぎりです！

※忙しい朝の朝食にも炭水化物+タンパク質、カルシウムも取れます。

※園では、プロセスチーズを使用していますが、お手軽に粉チーズでもok

※しらすをごま油で炒れば香ばしさup♪

子どもたちに大人気のメニューです！是非お試しください。

