

保育所のおすすめレシピ

主食：じゃこチーズおにぎり



【材料：小さめ4個分】

ごはん	250グラム
しらす干し	18グラム
ごま油	小さじ1
チーズ（ベビーチーズ等）	25グラム
白ごま（いり）	小さじ1
塩	ひとつまみ
あおのり	小さじ1弱

作り方

- ①フライパンにごま油、しらす干しを入れて軽く炒める。
- ②チーズは0.5センチメートル角に切る。
- ③炊きあがったごはん、①のしらす、②のチーズ、白ごま、塩、青のりを加え、かき混ぜて、おにぎりを作る。

（1個あたり） エネルギー：150キロカロリー たんぱく質：3.2グラム 食塩相当量：0.8グラム

ワンポイント：ラップに包んで、形良くにぎりましょう。