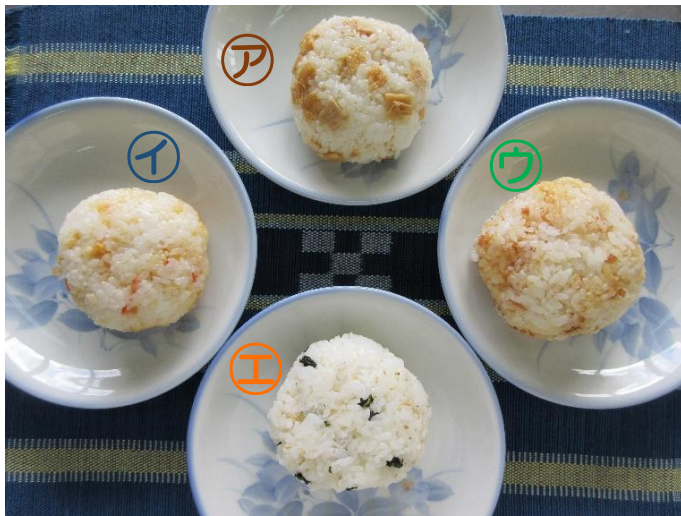


簡単！時短！朝ごはんレシピ



片手で食べられる
「おにぎり」は時間の
ない時におすすめ！

「いろいろおにぎり」 ～おにぎりを4種紹介します～



材料

㊤ おかかチーズおにぎり

ごはん・・・120g
チーズ・・・5g
かつお節・・・1g
めんつゆ・・・小さじ1/3



㊦ きつねおにぎり

ごはん・・・120g
味付け油揚げ・・・1/2個分
いりごま・・・小さじ1/2



㊧ たぬきおにぎり

ごはん・・・120g
天かす・・・大さじ1
さくらえび・・・小さじ1
めんつゆ・・・小さじ1/2



㊨ じゃこわかめおにぎり

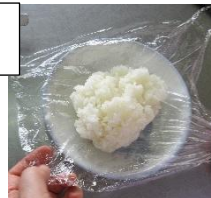
ごはん・・・120g
わかめごはんの素・・・1g
ちりめんじゃこ・・・小さじ1
いりごま・・・小さじ1/2



作り方 <おかかチーズおにぎり>

- ① チーズは5mm角に切る。
皿の上にラップを広げ、ごはんを広げる。
- ② ごはんの上に、おかか・チーズをのせ、
めんつゆをまわしかける。
はしを使って、ごはんを具と混ぜ合わせる。
- ③ ラップの端をつまみ包むようにしてまとめ
ラップの上から軽く握る。

①



②



③



※ほかの具のおにぎりも同じように作れます。

1個の栄養素量

きつね：熱量 216kcal たんぱく質 4.3g 脂質 2.2g 炭水化物 46.6g カルシウム 28 mg 食塩相当量 0.1 g
たぬき：熱量 214kcal たんぱく質 3.5g 脂質 2.3g 炭水化物 46.4g カルシウム 14 mg 食塩相当量 0.2 g
おかかチーズ：熱量 208kcal たんぱく質 5.1g 脂質 1.7g 炭水化物 44.8g カルシウム 36 mg 食塩相当量 0.4 g
じゃこわかめ：熱量 195kcal たんぱく質 3.5g 脂質 0.9g 炭水化物 44.9g カルシウム 22 mg 食塩相当量 0.1 g