

おうちで、かんたん！ 美味しいおやつを作ってみよう♪

おすすめのおやつ

おにぎり



みそ焼きおにぎり

材料 1人分

- ・ 温かいごはん 50g
- ・ カッテージチーズ 5g
- ・ ちりめんじゃこ 大さじ1
- ・ いらり白ごま 小さじ1/2
- ・ みそ 小さじ1/6

1人分：106kcal

作り方

- ① 温かいごはんにはチーズ、じゃこ、ごま、みそを加えて混ぜ、2個のおにぎりにする。
- ② フライパンを熱し、①の両面を香ばしく焼く。

～栄養士からのおすすめポイント～

おにぎりでエネルギーを補いましょう。
具には、干しエビや、ゆでて刻んだカブの葉等も合いますよ。いろいろなアレンジを楽しんでください♪

