おかかチーズおにぎり

調理時間
５分

＊材料は1人分の量です。

＜材料＞

●ごはん	茶碗１杯	
●かつおぶし	２ｇ	A
濃口しょうゆ	小さじ１	A
みりん風調味料	小さじ１/２	A
●砂糖	少々	A
●ベビーチーズ	１個	

＜作り方＞

① 耐熱容器にＡを入れて混ぜ合わせ、ラップをせずに電子レンジ（600W）で２０秒程度加熱する
② ①にごはん、ちぎったベビーチーズを入れてよく混ぜる
③ 好きな形ににぎったら完成

かつおぶしは小袋パックが約2gだリン
ベビーチーズの味を変えてアレンジしてみてね

各材料の前にある記号は３つの食品群を示しています
- ● 体をつくるもとになるもの
- ● エネルギーのもとになるもの
- ● 体の調子を整えるもの