

さけ 鮭フレークと枝豆のおにぎり



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
●さけ 鮭フレーク	15g
●むき枝豆(冷凍)	15粒
●塩こんぶ	適量
●白ごま	適量



<作り方>

① おき枝豆は解凍する



② ボウルに①、ごはん、さけ 鮭フレーク、塩こんぶ、白ごまを入れ混ぜ合わせる

③ 好きな形ににぎったら完成

おにぎりは、ラップを使ってにぎると
簡単で衛生的だリン 🍱



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