

# 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  | 2 g       |
| 濃口しょうゆ   | 小さじ 1     |
| みりん風調味料  | 小さじ 1 / 2 |
| ● 砂糖     | 少々        |
| ● ベビーチーズ | 1 個       |

A



## <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