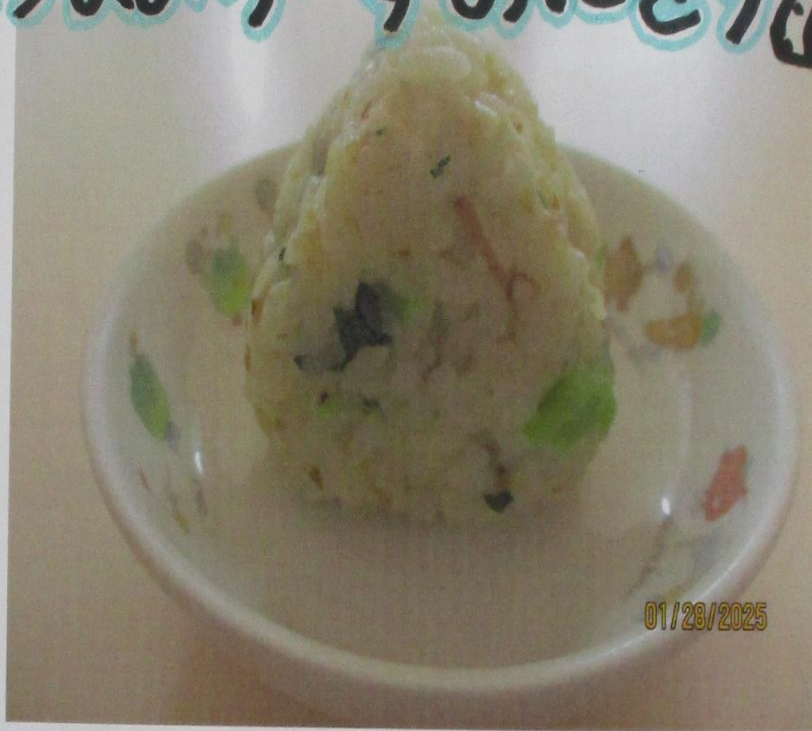


1/28 (火) 午後おやつ：手作りおにぎり

こまつなのちーズおにぎり



材料：一人分

ごはん 35g

かつお節 2g

しょうゆ 1g

チーズ 5g

小松菜 5g

作り方

① 小松菜を細く切って茹でる。水気をよくしぼってね!

② かつお節はフライパンでパリパリに炒める。

③ 炊いた白ごはんは、①と②、チーズと

しょうゆを入れ混ぜ合わせて完成です。

01/28/20