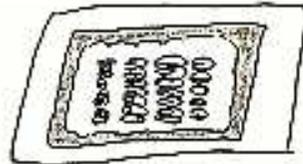
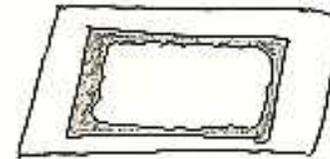
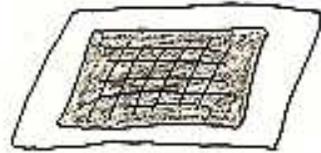


5 親子でつくるロールおにぎり

材 料	分量（4人分）	作り方
ごはん しゃけフレーク ちりめんじゃこ のり	200 g 適量 少々 2枚	ラップを広げ、のりをのせる。 のりの上にごはんをのせ、均一にならす。 ごはんの真ん中にしゃけフレークとちりめんじゃこをのせる。 ラップのはしを手でもち、くるくると丸める。



クッキングポイント

おにぎりよりも簡単なロールおにぎりです。ラップのまま持ち運びもできるので、お弁当にいろいろな具を用意してオリジナルを作ってくださいね。

各材料の前の記号は3つの食品群を示しています。

- ： 赤のグループ（おもにからだをつくるもとになる食品）
- ： 緑のグループ（おもにからだの調子を整えるもとになる食品）
- ： 黄のグループ（おもにエネルギーのもとになる食品）