

朝ごはん食べよ

朝ごはんを食べようオススメレシピ

「じゃこおかかおにぎり」

レシピ提供：三愛幼稚園・こども園



(1人分エネルギー：248kcal)

【材料(1人分)】

- ・ごはん 150g
- ・ちりめんじゃこ 大さじ2
- ・かつお節 1g(ひとつまみ)
- ・しょうゆ 小さじ1/2弱

【作り方】

- ①ちりめんじゃこ、かつお節、しょうゆを入れ軽く混ぜる。
- ②①にごはんを入れ、混ぜる。
- ③食べやすい大きさに2～3個ににぎる。



Point

おにぎりなので、忙しい朝でも簡単に食べやすいです！



レシピ提供・撮影協力 三愛幼稚園・こども園 加藤先生(写真真ん中)
撮影協力：鶴見区食生活改善推進員協議会 茨田北校区 錦織さん(左)、吉田さん(右)