



今月のイチオシ★レシピ



カラフルおにぎり2種



夏休みの朝ごはんにはピッタリ！
手作りのふりかけでいつもとは
一味違ったおにぎりに。
簡単なのでお子さんと一緒に
手作りにするのがおすすめです。



材料（4人分）

- ごはん640g
- 小松菜の葉の部分1/3束
- じゃこ大さじ2
- 梅干し（カリカリタイプ） ...6粒
- 鮭フレーク40g
- 白いりごま大さじ1

作り方

<A 1人分の目安量80g>

- ①小松菜を少し固めに茹でる。
- ②葉の部分を細かく刻んで、よく水気を絞り、から炒りして水分を飛ばす。
- ③じゃこ（大きいものは少し刻む）を②に加えて、さらから炒りする。
- ④火を止めて、刻んだ梅干しを加える。
- ⑤ご飯320gを混ぜ合わせ、4等分にしてにぎる。

<B 1人分の目安量80g>

- ①フライパンで白いりごまを炒める。
- ②鮭フレークと①をご飯320gに混ぜ合わせ、4等分にしてにぎる。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「主食」です。

もう1品

副菜

主菜

主食

汁物



1人分の栄養価

- エネルギー298kcal
- タンパク質7.6g
- 脂質1.8g
- 塩分0.9g