

朝から簡単！元気！韓国風おにぎりにぎり



材料（3人分）

・ ご飯	450g
・ ほうれん草（冷凍）	100g
・ スライスチーズ	3枚（54g）
・ 韓国のり	1袋（約10枚：6g）
・ 焼肉のたれ	大さじ1（18g）

作り方

1. ほうれん草を電子レンジで加熱し、水気をきる。
2. ご飯に、スライスチーズ、韓国のり（ともに手でちぎる）、ほうれん草、焼肉のたれを混ぜ合わせる。
3. ラップに包んでにぎる。

ひとことメモ

*火・包丁いらず！大人も子どもも好きな味付けで、朝からパクパクすすんでしまう1品！

栄養価（1人分）
エネルギー：333kcal
食物繊維：1.9g
塩分：1.0g

