

野菜たっぷりコロコロおにぎり



材料（2個分）

- | | |
|-------------|--------------|
| ・ご飯 | お茶碗1杯分（180g） |
| ・小松菜 | 1/4株（10g） |
| ・にんじん | 2cm（10g） |
| ・ごま油 | 少々（4g） |
| ・塩昆布 | 少々 |
| ・煎りごま（お好みで） | 少々 |

作り方

- ① 小松菜(2cmに切る)とにんじん(拍子切り)を耐熱容器に入れて、電子レンジで加熱（600W 1分半）し、しっかり水気をとっておく。
- ② ボウルに①、ご飯、塩昆布、ごま油を入れ、まんべんなく混ぜる。
- ③ お好みで煎りごまを入れて混ぜ、握ったら出来上がり♪

ひとことメモ

- * のりを巻いて食べても美味しく食べられます。
- * お子さんと一緒に握ってください。カワイイおにぎりができますね♡
- * チーズやコーンを入れると彩りもきれいです。

栄養価（1人分）

エネルギー：368kcal

食物繊維：2.2g

食塩相当量：0.9g

