

# コロコロ♪豆ごはんおむすび



## 材料 (4人分)

・米	2合
・えんどう豆	1/4カップ (30g)
・鮭フレーク	大さじ1 (10g)
・酒	大さじ1 (15g)
・塩	小さじ1/3 (2g)

## 作り方

1. えんどうから豆を取り出し、きれいに洗う。
2. 米は洗い、分量どおりの水加減にしておく。
3. 酒、塩、えんどう豆、鮭フレークを加えて炊く。
4. 炊き上がったら全体を混ぜ、ラップで丸くにぎる。

## ひとことメモ

- \* 子どもと一緒に楽しく作ろう！
- \* 鮭フレークがない時は・・・  
ちりめんじゃこや桜エビ (10g)、かつお節 (1袋：2.5g) でもおいしいよ！

栄養価 (1人分)

エネルギー：278kcal

食物繊維：1.0g

塩分：0.6g

