

豆ごはんおにぎい



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 えんどう豆はさやから取り出し、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 炊飯器に酒、塩、えんどう豆、鮭フレークを加えて炊飯する。
- ④ 炊きあがったら全体を混ぜ、ラップに包んでにぎる。

ひとことメモ

- *子どもと一緒に楽しく作ろう♪
- *鮭フレーク以外にも、ちりめんじゃこや桜えび（大さじ1）、かつおぶし（小袋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

食塩相当量：0.6g

