



カラフルおにぎり



【材料】4人分

ごはん(こども茶碗4杯分) ..	400g
枝豆	40粒程度
梅干し	中2個
かつお削り節	8g
きな粉	12g
砂糖	12g
塩	少々



(1人分 201kcal)

【作り方】

- ① ご飯を3等分に分ける。
- ② 枝豆はゆで、さやから出す。(冷凍でもOK)
- ③ 梅干しは細かくちぎり、かつお節と混ぜる。
- ④ きな粉に砂糖と塩を混ぜ合わせる。
- ⑤ ②③をそれぞれごはん混ぜ合わせ、ラップにとり丸める。
④はラップで形を整えたおにぎりにまぶす。

