

チーズおかかおにぎり



かつおぶしの香りとチーズのコクが食欲をそそるおにぎりです。保育園ではおやつに登場しますが朝食にもぴったりです。



材料(4人分)

ごはん約300g
(茶碗2杯分)
かつおぶし10g
チーズ20g
しょうゆ小さじ1

作り方

- ① かつおぶしを弱火でから煎りする。
- ② チーズを細かく切っておく。
- ③ ごはんに①、②としょうゆを加えてよく混ぜる。
- ④ 食べやすい大きさに握ってできあがり。

* チーズの種類はお好みでかまいませんが、非加熱で食べられるものを選んでください。

