

常備菜で時短！

ご飯とまぜてにぎるだけ！

シャキシャキそぼろおにぎり



おすすめ!!
プラスでひと工夫!



そぼろ納豆



たまご巻きおにぎり

お好みの食材と組み合わせて、手軽に栄養価アップ!
小食さんにもオススメ

《材料と分量》 *大人2人と子ども1人分

そぼろ

- 鶏ひき肉 ... 125g
- 切干大根(乾) ... 25g
- 人参 ... 1/3本(50g)
- 玉ねぎ ... 中1/2個(80g)
- 小松菜 ... 1株(60g)
- しいたけ ... 2個(30g)
- ごま油 ... 小さじ1
- ☆ 濃口醤油 ... 大さじ1・1/3強
- ☆ 砂糖 ... 大さじ1
- ☆ みりん ... 大さじ1
- ご飯 ... 350g
- 味付け海苔 ... 2袋(10枚)

★そぼろは常備菜として作っておこう!

《作り方》

- ① 切干大根は戻して水気を絞り、みじん切りにする。
●は小さく刻む。
 - ② 鍋にごま油をひき、鶏ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、①を加えて炒める。
 - ③ ☆で調味し、汁気が飛ぶまで炒める。
- ◀ここまで作っておく
- ④ **朝** そぼろとご飯を混ぜておにぎりにし、海苔を付ける。

《栄養価》 *子ども1人分(分量の1/5量)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
207kcal	6.6g	3.7g	33.5g	0.8g



そぼろは、オムレツや
コロッケなどの具にも
なります。



切干大根で
噛む練習になります。

