

# ちりめんチーズおにぎり



## ポイント

☀️ 子どもと一緒に作ろう！子どもはお手伝いが大好き！  
ラップを使えばごはんが手にもつかないので、小さなお子さんでも上手に  
にぎれます！カルシウムたっぷりのおにぎりです。



### 【レシピ】

|                   |   |
|-------------------|---|
| 材料<br>(子ども3人分)    | <ul style="list-style-type: none"><li>・ごはん 150g</li><li>・ちりめんじゃこ 大さじ1</li><li>・ベビーチーズ 1個</li><li>・白いりごま 小さじ1</li></ul>                            |
| 作り方               | <ol style="list-style-type: none"><li>1. ちりめんじゃこはさっと熱湯をかけて食べやすい大きさに切る。<br/>ベビーチーズは小さめのサイコロに切る。</li><li>2. ごはんに1と白いりごまを入れて混ぜて、6個に分けてにぎる。</li></ol> |
| 1人分の<br>エネルギー・塩分量 | <ul style="list-style-type: none"><li>・エネルギー : 115kcal</li><li>・食塩相当量 : 0.4g</li></ul>  |

\* 1人分はあくまでも目安の量です。お子さんの食べられる量にあわせてあげてください。

