

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆卵そぼろのおにぎり◆◇

1人分エネルギー：295kcal

塩分：0.1g

<材料：4人分>

ごはん・・・・・・・・茶碗4杯分
卵・・・・・・・・1個
砂糖・・・・・・・・小さじ1/2
サラダ油・・・・・・・・適宜
ちりめんじゃこ・・・・大さじ2
大葉・・・・・・・・4枚
白ごま・・・・・・・・大さじ1



<作り方>

- ① 卵を割りほぐし、砂糖を加えて混ぜる。
サラダ油を熱し、炒り卵をつくる。
- ② 大葉は細かく刻んでおく。
- ③ ごはんに①、②、ちりめんじゃこ、白ごまを混ぜ、おにぎりをつくる。

