



小松菜とチーズのこんがりおにぎり

材料 (大人2人+子ども1人分の目安)5個分

ご飯	500g
こまつな	250g
ごま	大さじ1
スライスチーズ	2.5枚

栄養価	子ども1人分(1個)
エネルギー	223 kcal
食塩相当量	0.3 g

作り方

- ① こまつなは根元を除いて洗い、みじん切りにする。
- ② スライスチーズは1枚を4等分にし、合計10枚にする。
- ③ ①を耐熱容器に入れて電子レンジで3分ほど加熱する。
冷めたらよく絞り水気を切る。
- ④ ご飯に③とごまを混ぜ込み、5個おにぎりを作る。
- ⑤ フライパンにチーズを5枚並べ、火を付ける。
- ⑥ チーズが溶け始めたら④のおにぎりをのせ、チーズが固まるまで焼く。反対面もチーズをのせ、溶け始めたら返して同様に焼く。



<大人へのアレンジ> . . . お好みでしょうゆを足す。

