

# チーズ入りちりめんじゃこのおにぎり



栄養価 ■エネルギー297kcal ■たんぱく質 8.1g ■脂質 3.2g ■塩分 0.6g

## 材料 (2人分)

- |           |                   |
|-----------|-------------------|
| • ご飯      | お茶碗 2 杯<br>(300g) |
| • ちりめんじゃこ | 大さじ 2 杯           |
| • プロセスチーズ | 20g               |
| • しそ      | 4 枚               |

## 作り方

- ① しそは手でちぎり、チーズは角切りにします。
- ② ボウルにご飯を入れ、①とちりめんじゃこを加えて混ぜ合わせます。
- ③ ②をおにぎりにして出来上がりです。

## もう1品

### お湯を注ぐだけ即席スープ

#### 材料(2人分)

- |          |                          |
|----------|--------------------------|
| • とろろ昆布  | 4g                       |
| • かつお節   | 大さじ 2 杯                  |
| • かいわれ大根 | 適量<br>(食べやすい大きさに切っておきます) |
| • しょう油   | 小さじ 2 杯                  |
| • 塩      | 少々                       |
| • 熱湯     | 2カップ                     |

#### 即席スープの作り方

- ① コップにすべての材料を入れ、熱湯を注ぎよく混ぜて出来上がりです。  
しょう油の量は、お好みで加減してください。

#### 献立のヒント

チーズ入りじゃこのおにぎり、  
ハムサラダ、即席スープ

