

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
(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
(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

