

# おにぎり (4人分)

忙しい朝は栄養があっておいしく食べられるものかいいね♡

## 枝豆ごはん

枝豆  
さやから  
出す



鮭フレーク



塩こんぶ



白ごま



炊きあがったご飯に具材を混ぜる。

- ★ 鮭フレーク・塩こんぶに味がついているので入れすぎに注意。
- ★ 枝豆を入れると歯ごたえがあり色どりのアクセントになるよ。

## 肉味噌おにぎり



豚ミンチ 150g



米 2合

普通に炊く

- ① 肉をよく炒め 野菜を入れてさらに炒める。
- ② 調味料を加えて さらに炒めて炊きあがったごはんと混ぜる。

## 納豆



ねぎ



オクラ

みそ

いろいろ混ぜると  
パワーアップ♡

## 肉とほろ

鮭フレーク



ひたしを  
切る



ごま

♡ 彩り きれい ♡

## 梅干し

♡ 夏に さっぱり ♡



ごま

ちりめん

## 角切りチーズ

サイコロに切ったプロセスチーズと  
かつお節を混ぜる。

♡ 意外な相性の良さ♡

混ぜごはんは  
熱い内でも good♡  
冷めても good♡

