



# おにぎり献立



## じゃこと枝豆のおにぎり



材料	作り方
ごはん 200g	1) のり以外の材料を全部混ぜてにぎるだけ。 2) のりを巻いて、完成。
じゃこ 15g	
おき枝豆 30g	
ごま油 小1/2	
のり 1枚	
好みでいりごま	 



# おにぎり献立



## 天かすおにぎり



材料	作り方
ごはん 適量	1) ごはんに天かす・かつお節・めんつゆを入れて混ぜる。 2) 心を込めてにぎる。
天かす 適量	
かつお節 適量	
めんつゆ 適量	

