

さつまいもとチーズのおにぎり

部門	作成者
ごはん	田中 孝江
セールスポイント	混ぜワカメや梅ちりめん等、ご飯に混ぜるものにひと手間を加え目線を変えることで、忙しい朝でも子どもが喜ぶと思います。



特に工夫した点	
---------	--

材料費と調理時間	4人分・約200円 調理時間・約15～20分
----------	---------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
さつまいもとチーズのおにぎり	ごはん 茶わん2杯 300g ふかし 30g チーズ 15g ちりめんじゃこ 5g 塩っぺ(ヒジキ) 大2 いりごま 小1 紅しょうが 適量 たくあん 適量	①ちりめんじゃこは湯通しする。ふかし芋・チーズは5mm角に切る。紅しょうが・たくあんはみじん切りにする。 ②熱々のごはんに材料のすべてを入れ、良く混ぜる。4ヶのおにぎりを作る。