

簡単 材料を用意して
ごはんにまぜるだけ!



飾りつけには、
スライスチーズと
のりを使ったよ!

おにぎり de 魚を食べる
鮭のムニエル風おにぎり

【材料 おにぎり 4～5個分】

- ・白米 1合
 - ・塩鮭 1切れ
 - ・バター 10g
 - ・枝豆 50g (冷凍でもOK)
 - ・醤油 (お好みで)
- バターで塩鮭を
焼いておく

彩り鮮やか!

鮭と枝豆でタンパク質も豊富に摂れる!

おにぎり de 野菜を食べる
青菜とコーンのおにぎり

【材料 おにぎり 4～5個分】

- ・白米 1合
 - ・小松菜 2/3束
 - ・コーン 1缶 (100～120g)
 - ・白ごま 適量
- お好みで塩や
醤油などで炒め、
水分を飛ばす

大根葉でもOK! コーンの甘みで
野菜が苦手な子供でも食べやすい!

おにぎり de カルシウムアップ
チーズと小魚のおにぎり

【材料 おにぎり 4～5個分】

- ・白米 1合
 - ・塩昆布 10g
→大きい場合はハサミでカット
 - ・プロセスチーズ 30g
→小さな角切りにカット
 - ・ちりめんじゃこ 10g
 - ・あみえび (乾燥) 10g
- フライパンで
から炒り

小魚のビタミンDが加わることで
チーズのカルシウムを効率よく吸収!