

主食

朝レボ レシピ



枝豆入りわかめおにぎり



point

子供達に人気の味付けご飯に
枝豆を入れて、食欲アップ！

材 料（4人分）

ごはん 600g（ご飯4杯分）
市販のわかめごはんの素 適量
冷凍むき枝豆 60g

【作り方】 一人分 エネルギー 261kcal

- ① ごはんにわかめごはんの素を混ぜる。
※わかめごはんの素の分量は、市販品の説明書を参考に
にする。
- ② むき枝豆は解凍する。
- ③ わかめごはんに、枝豆を混ぜる。
※しらす干しやごまを加えても美味しいです。
※時間がある時に作って冷凍すると、朝に電子レンジ
で加熱して、すぐに食べることができます。