

やってみよう!

おうち de クッキング



チーズおにぎり



材 料

- ・ごはん
- ・かつお節
- ・ちりめんじゃこ
- ・しょうゆ
- ・スライスチーズ
- ・のり



※ラップも準備

作り方

- ①のりにスライスチーズをおく。
ラップでごはんをかるくにぎ
って、チーズの上のにせる。



- ②ごはんにかつお節とじゃこを混ぜて
しょうゆをまぶしたものをちらす。

- ③のりを巻いて、完成。

熱いうちに食べるとおいしい♪



オススメ!

チーズ・じゃこ・のりはカルシウムたっぷり