

△枝豆としらすの おにぎり △

材 料	分量(幼児2人分)	
ごはん	200g	お茶碗約2杯分
枝豆(さや付き)	70g	正味20g(豆だけ)
しらす	7g	
白いりごま	1g	

調味料は使わずに、素材の味を楽しめるおにぎりです。



レシピ:淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科生

- ①枝豆は、水500mL・塩5gを入れ沸かした湯で3分程茹で、さやと薄皮を取り除き、細かく刻む。
- ②しらすは熱湯をかけ、塩抜きする。
- ③ごはんに刻んだ枝豆としらす、白ごまを加えて混ぜ込む。
- ④お好みの大きさで、三角や丸、俵型などに握る。