



小学校4・5・6年向き

コロコロおにぎり

- ① 鮭&チーズ
- ② コーン&バター

【材料】	1人分	4人分
① 鮭&チーズ		
温かいごはん	50g	200g
鮭フレーク	5g	20g
プロセスチーズ	7.5g	30g
② コーン&バター		
温かいごはん	50g	200g
粒コーン（水煮）	5g	20g
バター	2.5g	10g

【作り方】

① 鮭&チーズおにぎり

1. ごはんに鮭フレーク、0.7 cm角に切ったチーズを入れ混ぜる。
2. 4等分にし、ラップに包み、丸くにぎる。

② コーン&バターおにぎり

1. 耐熱容器に粒コーンとバターを入れて、ラップをかけ、電子レンジ（600W）で30秒加熱し、混ぜる。
2. ごはんに1を入れ、混ぜ合わせる。
3. 2を4等分にし、ラップに包み、丸くにぎる。

おすすめの具材

- ・かに風味かまぼこ・枝豆・ごま塩
- ・梅干し・しらす干し・ブロッコリー
- ・たくあん・塩昆布
- ・柴漬け・ちりめんじゃこ など
- ※混ぜやすい大きさに切ってね。

ワンポイントアドバイス

その日の気分で混ぜる具材を変えて・・・手のひらサイズのおにぎりを楽しんでね。

