

混ぜご飯のおむすび

おかずとごはん
を合わせた



材料

- 温かいご飯(お好みの量で)
- お好みの具(鮭とごま、ひじきの煮物など)

具だくさんの味噌汁などを添えて野菜量アップ!
ヨーグルトをプラスしても!

作り方

① お好みの具と温かいご飯を混ぜ、おむすびをにぎる。

《ポイント》おかずの一部をごはんを混ぜると、どの部分を食べても具材の味がするので、美味しく食べられます。