

コロコロチーズのコンソメおにぎり

カルシウムが豊富なチーズとごまを使ったおにぎりです。ごまを炒ることで香りが引き立ちます。小ぶりなので、お子様のおやつとしてもよいでしょう。



ひとり分あたりの
栄養価



たんぱく質 8.4g 脂質 6.6g 炭水化物 57.0g

●材料（1人分 小3個）

・ご飯（炊いたもの）	お茶碗 1 杯 (150g)
・ベビーチーズ	1 個(18g)
・白ごま	小さじ 1
・コンソメ（顆粒）	小さじ 1/2

●作り方

- ① チーズは 5mm 程度の角切りにします。
- ② 白ごまは、軽くフライパンで炒り、冷ましておきます。
- ③ ご飯に②とコンソメを入れて混ぜ、全体が混ざったらチーズを加えて軽く混ぜます。
- ④ 3 等分して、形をととのえ、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。