

簡単おむすび

【枝豆おむすび1個あたり】

●エネルギー 200 kcal ●塩分 0.1 g

材料(1人分)

ごはん 100g

▼ お好みで

* 冷凍枝豆 20g

* コーン 20g

* ひじき煮 大さじ1

* きんぴら 大さじ1



作り方

- ① 温かいごはんにお好みの材料を混ぜておむすびにする。

包丁

いらす

