

かんたん!おいしい!朝ごはんレシピ☀
～わかめじゃこおにぎり～



〈材料 1人分〉

- ・ ごはん…120g
- ・ 白ごま…大さじ1/2
- ・ ちりめんじゃこ…大さじ1
- ・ 塩…適量
- ・ 乾燥わかめ…大さじ1/2

〈作り方〉

- ①乾燥わかめは袋に入れて軽く砕いておく。
 - ②温かいごはんにはわかめ、じゃこ、白ごま、塩を混ぜる。
 - ③ラップに包み形を整える。
- ★ちりめんじゃこは軽く炒るか、レンジで温めてもOKです♪