



ひじきおにぎり

子どもと一緒に楽しくつくろう！！

ごま油の香りが食欲をそそる栄養満点のおにぎりです！

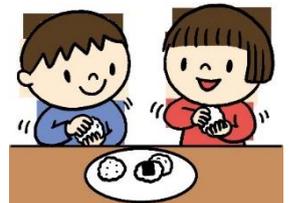
材料（4人分）

- | | |
|--------------|--------|
| ・米 | 1合 |
| ・ひじき（乾燥） | 小さじ2 |
| ・花かつお | 少々 |
| ・白ごま | 小さじ2 |
| ☆ | 〔 |
| ・濃口しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ・塩 | 少々 |
| ・ごま油 | 少量 |
| ・味付けのり（お好みで） | |



つくり方

- ①米は炊飯する。
- ②ひじきは水で戻し、洗って水気を切っておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、ひじきを炒める。
- ④花かつおと白ごまを入れ、☆の調味料で味を調える。
- ⑤ごはんを混ぜ込み、おにぎりにする。



調理のポイント

- ・おにぎりはお椀にラップを敷き、ごはんを入れてまるめると子どもでもつくりやすいです。
- ・梅干し、大葉などを刻んで入れてもさっぱりとしておいしいです。色々な具材にチャレンジしてみましよう。