

# のりまき



## メモ

ごはんのおやつは、子ども達に人気のメニューです。腹持ちも良く、すぐにエネルギーになる食べやすいおやつです。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
121kcal	4.5kcal	65mg	0.3mg

## レシピ (おやつ)

### のりまき



#### 《材料 のりまき 4本分》

- ・ごはん お茶碗2膳程度
- ・のり 2枚(半分に切る)
- ・鮭フレーク 大さじ1
- ・スティックチーズ 8本



#### 《作り方》

- ① 炊けたごはんに鮭フレークを混ぜておく。
- ② 半分に切ったのりにごはんをのせ、スティックチーズを芯にして、のりまきをつくる。
- ③ 食べやすく切ってできあがり！！