

みんなで作るチーズおにぎり

エネルギー 449kcal
(1人分あたり 計2個)

【材料4個分】

- ・ごはん 400g
(1個分 100g)

【えびチーズ 材料2個分】

- ・干しエビ 2.5g
- ・スライスチーズ 1枚
- ・ごま塩 少々

【キムチチーズ 材料2個分】

- ・キムチ 30g
- ・スライスチーズ 1枚



みんなで作るチーズおにぎり



えびチーズおにぎり

①スライスチーズを食べやすい大きさに切る。



②200gのご飯にチーズとエビを混ぜ合わせる。



えびチーズおにぎり

③ラップを使って握る。ゴマ塩を振って完成。



キムチチーズおにぎり

①スライスチーズとキムチを食べやすい大きさに切る。



②200gのご飯にチーズとキムチを混ぜ合わせる。



キムチーズおにぎり

③ラップを使って握る。

