

チーズとじゃこのおにぎり



材料 (2 合分)

ご飯	600g(2 合分)
ちりめんじゃこ	40g
スライスチーズ	3 枚
ベーコン	2 枚
塩	少々

ポイント

ちりめんじゃこやチーズを混ぜ込んであります。カルシウムたっぷりの栄養満点のおにぎりです。青菜を入れて彩りよく作ってもいいですね。

作り方

- 1 スライスチーズは 5 mm 角に切る。ベーコンは 5 mm 角に切り、電子レンジで 1 分加熱する。
- 2 ご飯にちりめんじゃこ、スライスチーズ、ベーコンを加えて混ぜる。
- 3 2 を 8 等分し、1 つずつラップに包み、おにぎりを作る。

おにぎり 1 個分の栄養価

エネルギー 180kcal / たんぱく質 6.1g / 脂質 4.2g / 食塩 0.7g