

12月19日

食育の日・朝ごはんおすすめ

# スティックおにぎり



テップでキャンディーのように巻く、かわいいおにぎり♡  
朝ごはんはもちろん、お弁当にもおすすめですよ♡  
色々な味で楽しんでみてください。



※1本でごはん80gが目安



テップに本番の太さにした

くるっと巻いて

細長く切った、好きな味の

ごはんをのせて

両端をしぼる

糸を巻いて、テップで止めるだけ♪

① 梅ごま

② 魚生 & 木豆

③ チーズおかか

2本分

- ・ 梅干し 1こ
- ・ 白ごま 小さいい~2

- ・ 魚生フレーク 20g
- ・ 木豆 20g

- ・ フォームチーズ 20g
- ・ かつお節 2~3g
- ・ ショウ油 小さいい

④ たらこねぎ

- ・ 明太子 20g
- ・ ねぎ 適量
- ・ ごま油 小さいい1/2



具は混ぜこんでも、  
表面に見えるようにごはんに乗せて  
巻いてもOK!  
テップで止めるだけ♪