

● 三色おにぎりプレート



佐古保育所 保護者 高橋 るみ

材 料

ごはん……………適量
ふりかけ……………適量
サケフレーク…適量
味つけのり……………適量
卵……………1個
ひじきの煮物…適量

作り方

- 1 子どもが食べる量のごはんでおにぎりを3個作る。
各おにぎりに好みのふりかけ・のりなどでトッピングする。
- 2 卵をボールに割りほぐし、前日残りのひじきの煮物を入れて軽く混ぜる。フライパンで卵焼きを焼く。

子どもが食べやすいように一口サイズにおにぎりをにぎり
ます。

ひじきの煮物も卵焼きに混ぜると食べてくれます。

煮物に味がついているので、調味料は入れなくてOKです。

