

# チュモッパ風

お子様にも  
おすすめ

# コロコロおにぎり



ごま油、ごま、  
マヨネーズのコクで  
減塩でも風味豊か

1食分目安  
大人なら5個  
こどもなら3個

野菜や卵を使って  
彩り豊かでバランスアップ!

## 【1個分栄養価】

エネルギー：77kcal たんぱく質2.0g 脂質：2.3g カルシウム：24.5mg 食塩相当量：0.1g

(日本食品成分表2021(八訂) スマート栄養計算 Ver 7.1)

## 【材料】作りやすい量(小さめ8個分)

・ご飯	240g	・ベビーチーズ	1個	・ごま油	小さじ1/2
・にんじん	30g	・卵	1個	・マヨネーズ	小さじ1
・ほうれん草	50g	・韓国のり(8枚切り)	8枚	・ごま(いり)	小さじ1

## 【作り方】

- ① にんじんはせん切り、ほうれん草の茎は1cmに、葉の大きい部分は小さく食べやすい大きさに切る。  
耐熱皿に入れラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。  
冷めたらよくしぼる。
- ② 韓国のりとベビーチーズは小さくちぎる。
- ③ 卵は熱したごま油でいり卵にする。
- ④ あたたかいご飯に①～③とAを入れよく混ぜる。
- ⑤ 小さめの丸いおにぎりをにぎる。

作成：稲毛区健康課 問い合わせ：043-284-6494