

1月のおすすめレシピ



【材料】材料(こども1人分)

納豆	10g
花かつおP	0.5g
あおさ粉	0.5g
ご飯	70g
上白糖	0.9g
精製塩	0.2g
酢	2.5g

【作り方】

- ①砂糖・塩・酢を煮立ててすし酢を作り、ご飯に混ぜます。
- ②花かつおは納豆と混ぜ合わせます。
- ③ラップ等に酢飯をしき、②を巻いて、あおさ粉をまぶして下さい。

酢飯がアクセントになっている
一品です★

