

おじゃがチーズおにぎり

1人分あたり：エネルギー：202kcal、たんぱく質：7.3g、脂質：4.5g、炭水化物：35.3g
カルシウム：101mg、鉄：0.8mg、食物繊維：3.2g 食塩：1.0g

材料（おにぎり 小8個分）

米	2合	かつお削り節	10g
水	適量	プロセスチーズ	100g
じゃがいも	大1個	しょうゆ	大さじ2
		ごま	大さじ2

〔下準備〕 プロセスチーズは1cm角に切っておく
じゃがいもは芽をとり、皮をむく

ワンポイント

☆お好みで海苔や青じそを混ぜてもOK

☆炊飯器だけで時短調理

炊飯器で時短！
朝ごはんは家族で
一緒に食べよう



①米は洗い、炊飯器の内釜に入れ2合の目盛りまで水を入れる。皮をむいたじゃがいもを米の上に乘せ炊飯する。

②炊き上がったら、じゃがいもを崩しながら混ぜ合わせる。

③サイコロ状に切ったチーズ、カツオ削り節、ごま、しょうゆを入れて混ぜ、おにぎりにする。