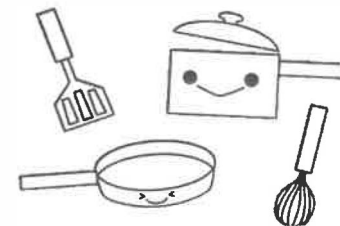




# 朝にお手軽おにぎりレシピ



保育園では小さな△型やお団子くらいのコロコロおにぎりにしています。  
朝ごはんに時間がない中でも簡単に用意できるおにぎりはいかがでしょうか。



## 鶏そぼろおにぎり

ご飯 + 鶏そぼろ + スリムネギ

時間のある時に鶏そぼろを作っておけば、スリム葱と混ぜ合わせるだけで美味しいおにぎりになります。

## 鮭チーズおにぎり



ご飯 + 鮭フレーク + チーズ

たんぱく質も十分にとれるおにぎりです。



## きつねおにぎり

ご飯 + 油揚げのめんつゆ煮

細かく切った油揚げを適量のめんつゆで煮つけ、ごはん混ぜ合わせれば「食べればおいなりさん」になります。市販の縮荷寿司用の油揚げを使用しても作ることができます。

## ひじきおにぎり



ご飯 + ひじき煮

前日の夕食などで作ったひじきの煮物をご飯に混ぜ込み握れば完成！ひじき以外にも切干大根やきんぴらなどでも美味しく仕上がります。

その他、保育園では炊き込みわかめを使用したわかめご飯なども提供しています。市販の商品を使用する時は塩分が多く含まれているので量を加減してください。味は薄くとも、目に見えて何か混ざっていることで白米よりもすすみがよいと思います。