

朝食にしたい！おにぎらずコンテスト～入賞レシピ～

# カラフルおにぎらず

## ★レシピのポイント★

ごはんにはバターとしょうゆを混ぜて味をつけたところ

3種の具で色あざやか！栄養いっぱい🍌



## 【材 料(4人分)】

●ごはん	600g	●枝豆(だて産)	100g
●のり	4枚	●しょうゆ	少量
●黄金豚ソーセージ	2本	●バター	少量
●とうきび(だて産)	150g		

## 【つくり方】

- ① ごはんにはバターとしょうゆを混ぜる。
- ② ①をのりの上にのせる。
- ③ ゆでたとうきびと枝豆を②にのせる。
- ④ 切っていためたソーセージを③にのせる。
- ⑤ ④にごはんをのせる。
- ⑥ のりでまく。



お問い合わせ 伊達市健康推進課 母子保健係 ☎0142-82-3198