

トマッピーの食育レシピ



テーマ： 簡単朝食

対象： 親子向け

【おにぎり3種】(①青のり、②かつおぶし、③しらすごま)



材料 (大人1人分)

ごはん：茶碗1杯程度

①青のり：少々

②かつおぶし：少々

しょうゆ：3滴

③しらす：小さじ1

ごま油：少々

白ごま：少々

【作り方】

ごはん茶碗1杯を3等分して、それぞれに

①、②、③をそれぞれ混ぜて握る。



【栄養価 (1個 50g あたり)】

①エネルギー78kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 0.2g、炭水化物 18.6g、食塩相当量 0g

②エネルギー79kcal、たんぱく質 1.4g、脂質 0.2g、炭水化物 18.6g、食塩相当量 0.1g

③エネルギー85kcal、たんぱく質 1.8g、脂質 0.7g、炭水化物 18.6g、食塩相当量 0.1g

忙しい朝に、具材を混ぜて握るだけ！

幼児期のお子さんのおやつメニューとしてもおすすめです。

1歳頃は、ラップで1個あたり15g程度(親指と人差し指でOを作ったものより一回り小さいくらい)で丸く握ると、手づかみ食への練習にもなりますよ。大人がそばで様子を見ながら食べさせましょう。



この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」に基づいて算出しています。