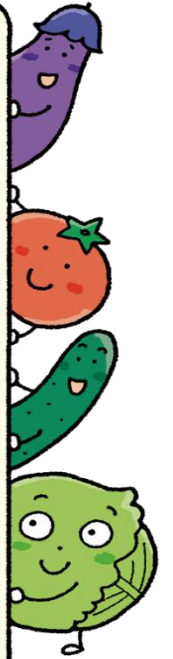


30分



しらすのごはんおやき

しらすの旨味と青のりの風味で美味しくいただけます♪



材料

幼児 2 人分

ごはん	200 g
しらす干し	大さじ 1
青のり粉	お好みで
油	適量



作り方

- ① ごはんにしらす干し、青のりを混ぜる。
- ② 好みの形に整えて握る。
- ③ フライパンに油をしき、焼き色がつくまで焼く。
出来上がり！

お子さんから大人まで、みんなで楽しめる優しい
味わいです！



社会福祉法人

聖隷福祉事業団