



しょくいくだよい



早寝早起き朝ごはん運動の朝食レシピ第2回は、《塩昆布と枝豆と天かすのおにぎり》です。今回は4歳児のおやつの様子です。塩味のおにぎりは子ども達も大好きで、おかわりもしてよく食べてくれていました。



○●枝豆と天かすと塩昆布おにぎり●○

材料～大きめおにぎり 1 個分～

- ・ごはん 120g
- ・むき枝豆 20g
- ・天かす 大さじ 1
- ・塩昆布 5g



作り方は簡単！全部混ぜるだけ！！天かすを入れると、味も食感もよくなって、よりおいしくなります。暑い時期だと、少しだけ塩を足しても良いかと思います。簡単なので、ぜひお家でも作ってみてください。



～おまけ～

4歳児は、なてっこ農園でまっか瓜を栽培していて、先日収穫してみんなで食べました。そのまっか瓜を1つ頂いて、園のきゅうりと一緒にぬか漬けにしてみました。子どもたちには提供できませんでしたが、先生にはとっても好評でした。機会があればぜひ、

