



# わかめじゃこおにぎい



## <材料>

	(1人分)
米	40g
乾燥わかめ	0.4g
塩	0.01g
ちりめんじゃこ	2g
ごま油	1g
しょうゆ(薄口)	1cc

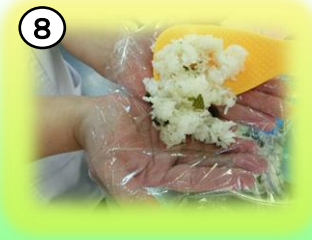
## <作り方>



- ①炊飯器でごはんを炊きます。その間、乾燥わかめに熱湯をかけて2、3分浸します。
- ②わかめが柔らかくなったらザルにあけて水気を切ります。
- ③フライパンにごま油を入れて熱します。



- ④フライパンが温まったらじゃこを入れて炒めます。
- ⑤じゃこに少し焦げ色が付き出したらわかめを入れて、ごま油が全体にからむように炒めます。
- ⑥最後にしょうゆを入れて火を止め、ご飯の上に乗せます。



- ⑦ご飯と具をしっかり混ぜます。
- ⑧手のひらにラップを乗せて、その上にわかめじゃこご飯に乗せます。
- ⑨ラップごと好きなおにぎりの形に握れば出来上がりです。

保育所では子ども達に握ってもらうイベントも行っています。  
 普段は食の細い子どもでも、自分で握るとたくさん食べてくれたりします。  
 ラップごと握ることで衛生的ですし、手にくっつくこともないのでおすすめですよ！  
 是非お家でも子どもに握らせてあげてくださいね！！