

主食

# サザエさん家の子供たちのおにぎり

「サザエさん通り」 誕生記念レシピ

〈七田 璃紗様〉

## 作者のアピールポイント

サザエさんでおなじみのカツオくん、ワカメちゃん、タラちゃんにちなんで、それぞれの名前が入った食材を使ったおにぎりです。おにぎりは小さな子どもも作ることができるレシピです。また、おにぎりを作る前には必ずきれいな手でなければなりません。おにぎりを作るとともに手洗いの大切さについて教えることができます。

最優秀賞

たらこ



かつお

わかめ

©長谷川町子美術館

## 材料

幼児2人分

ごはん	240
かつお菜	6
かつお節	0.6
しょうゆ	少々
生わかめ	6
梅干し	2
いりごま	0.5
たらこ	4
豆腐	10
青しそ	0.5

## 作り方

\* ごはんは、40gずつ6等分する。

### <かつお>

- ①かつお菜はゆでて水にとり、水気を切って刻んでおく。
- ②かつお節としょうゆは合わせておく。
- ③ごはんと①②を混ぜ合わせ、おにぎりを作る。

### <わかめ>

- ①わかめはさっとゆがいて刻んでおく。  
梅干しは種を除いて刻む。
- ②ごはん①といりごまを混ぜ合わせ、おにぎりを作る。

### <たらこ>

- ①たらこは焼いてきざむ。豆腐はさっとゆでてつぶしておく。
- ②①と青じそを、ごはんと混ぜ合わせ、おにぎりを作る。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
211	4.2	0.8	21	0.2	0.4