

クッキングレシピ

料理名

こども達と楽しく作ろう！手作りカルシウムふりかけとぶんぶんおにぎり



作り方

調理時間 約 10分

1. ポリ袋にふりかけの材料を全部入れる。
2. 空気を入れ口を閉じて、シャカシャカふる。
3. 新しいポリ袋にごはん、ふりかけを入れ口を閉じて、**ぶんぶん振り回す。**

* 子供たちと楽しく作れるおにぎりです。材料はあるものでok!

家にいる時間が長いとビタミンDが不足します。食事からもカルシウム、ビタミンD

を意識してとりましょう。日光浴も忘れずに！

材 料

1家族分

材 料	1家族分
ごはん	食べたい分
じゃこ	適量
ごま	適量
塩昆布（細かく切る）	適量
干しエビ	適量
かつおぶし	適量
のり（ちぎる）	適量