

## 朝ごはんレシピ:【 ごまおかかおにぎり 】



### 材 料(1人分)

●ごはん 茶碗1杯分(約150g)

●かつおぶし 小袋1つ分(約2g)

●しょうゆ 小さじ1/2

●白すりごま 大さじ1

●ごま油 小さじ1/2

●

●

●

●

●

●

●

### 作り方・手順

①ボウルに材料をすべて入れて混ぜる。

②好きな形に握って完成。

### 【アレンジポイント】

こんぶや鮭、ツナ、チーズなど好きな具材を入れて作ることでバリエーションが豊富になります！！

