

料理名

# しゃけマヨのり巻き

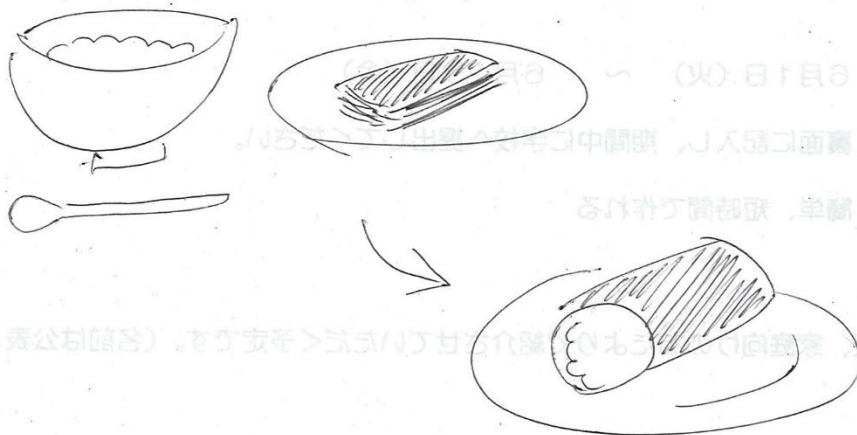
材料【 1 人分】(子供)

- 子供のごはん茶碗より、ふた回り大きな茶碗にごはんを半分よそう。
- しゃけフレーク(お好みの量) ○ マヨネーズ(〃)
- 味のり(〃)

作り方

- ① 味のり以外を全部ごはん茶碗に入れてよく混ぜる。(大きなのにはおくと混ぜやすい)
- ② 味のりを包んでパクリと食べる。

《完成図》(写真かイラスト)



★コメント★ (作る時のポイント、工夫した点、など)

マヨネーズを入れることで、ごはんがポロポロしないので包みやすくなります。そしておいしさもup!!

大好きなので早く食べられて時短にもなります。

家でのエピソード等、自由に記入してください。



<栄養教諭から>

マヨネーズの酸味とのりの風味で、ごはんがすすむメニューです。鮭とマヨネーズがよく合います。