

★かみごたえのあるメニュー★

ごはんせんべい

(子ども1人分) エネルギー70kcal 食塩相当量0.1g



桜エビの香りを楽しめるおせんべい
です。

桜エビが手に入らないときは素干し
エビでも代用でき、電子レンジで簡
単に作れます。

【材料】

(子ども4人分)

ごはん

160g

桜エビ

8g

ひじき(乾燥)

4g

<作り方>

- ① 材料をすべて混ぜ合わせる。
- ② ①の1/4量をクッキングシートの上にひろげ、厚さ3mm、直径10cm程度になるようにラップの上から押し付けて成形する。
- ③ ②の上にラップをのせたまま電子レンジで600W、1分30秒加熱する。
- ④ ③を裏返しラップをせずに再び電子レンジで600W、1分30秒加熱する。
- ⑤ 冷めたら食べやすい大きさに割り器に盛り付ける。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。
食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。