

かんたんおにぎり部門

レシピ名	シラスと冷凍ブロッコリーを混ぜるだけおにぎり		
ブロック	ベイ	ニックネーム	Kaorinha さん



材料と分量	作り方
ごはん 1杯 しらす(15g) 冷凍ブロッコリー (大2つ。なければいんげん)	1、ごはんを器にいれる。 2、冷凍しらすをそのままご飯にのせる。 3、しらすがいい感じに溶けるのを待つ間にブロッコリーをチンして解凍。 4、キッチンバサミで細かくカット。 5、カットしたブロッコリーをしらすご飯の上に乗せて混ぜ合わせにぎる。(ブロッコリーのかわりにいんげんやほうれん草でもOK)
おすすめコメント: お魚嫌いな子供で食べてくれました。	