

子どもが大好き部門

レシピ名	サバ水煮缶おにぎり		
ブロック	柏	ニックネーム	好きな色は黄色 さん



材料と分量	作り方
ごはん 真塩適量 海苔お好みで (具のレシピ 10 個分) サバ水煮缶 ピーマン 5~10個 醤油 大さじ2	1、さばはほぐし、ピーマンは太い千切りにして 醤油と一緒に全部鍋に入れる。 2、ピーマンがくたくたになって、水分がなくなる まで煮る。 3、塩をまぜたごはんに出来上がった具を入れて 握る。お好みで海苔をまく。
おすすめコメント:ピーマン嫌いの子供が大好き！	