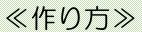
青菜とじゃこのおにぎり

材料	
ごはん	80g
青菜	10g
ちりめんじゃこ	5g
いりごま	少々
塩	少々



- ① 青菜は軟らかくゆでで刻む。
- ② ごはん(軟飯でもよい)に①とちりめんじゃこ、いりごま、塩を混ぜておにぎりにする。



