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

≪作り方≫

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。