


わかめごはん			(幼児 1 人分の分量) * 大人は 2 倍にしてください
材料	分量 (g)	備考	作り方
米 炊き込みわかめ	40 0.3		<p>米はといで分量の水を加えてつけておき、炊く。 炊き立てのご飯に炊き込みわかめを加え、よく混ぜる。</p> <p>* ラップでおにぎりにしたり、ごまを加えて、のりで巻いても美味しいです。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>エネルギー 144kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.4g カルシウム 3mg 鉄 0.3mg 食塩相当量 0.2g</p>