

みぞはた保育園 キッズトントン

～みんなで作ってみよう～

☆4色チーズロール☆（1本分）

ごはん	80g
焼きのり	1/2 枚
青のり	小さじ 1/3
ゆかり	小さじ 1/3
ホールコーン	小さじ 1
さけフレーク	小さじ 1
スライスチーズ	1 枚

- ① ご飯を 4 等分し、青のり、ゆかり、コーン、さけフレークをそれぞれ混ぜる。
- ② ラップの上にのりを縦長に置く。のりは上 3cm 位を残し、手前から 3cm 位ずつ②のご飯を広げる。
- ③ ②の上にスライスチーズをのせ、手前からくるくるとしっかり巻き、4 等分に切る。

1 人分の栄養価

エネルギー	210kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	5.2g
カルシウム	12mg
塩分	0.8g

