おやつ　肉みそおにぎり

材料(1 人分)	分量(g)
ごはん	70
鶏ミンチ	10
ねぎ	2
みそ	5
みりん	2
酒	少々
しょうゆ	少々
油	適量

●園でも人気のおやつです♪
　簡単にできるので朝ごはんにもいいですね。

●フライパンなどで焼き目をつけてもおいしいです。

Energy エネルギー	１３５kcal	Protein たんぱく質	4.2ｇ	Lipid 脂質	1.8ｇ

作り方

① ねぎは小口切りにする。

② 鶏ミンチと①のねぎを一緒に炒め、みりんで溶いたみそで味付けをする。酒、しょうゆは少量を適宜加える。

③ ごはんに②を混ぜてにぎる。