

桜えびと青のりのおにぎり△

& 鶏ひき肉と白菜の春雨スープ

～ 材料を混ぜるだけの簡単おにぎり！あったかスープもプラスしましょう ～

桜えびと青のりのおにぎり

・・・材料 2人前・・・

ごはん	300g
桜エビ	5g
白いりごま	小さじ1
青のり	小さじ1/2
塩	ふたつまみ

・・・作り方・・・

- ①ボウルにすべての材料をいれて混ぜ合わせる。
- ②4等分にしてラップに包み、三角形に握る。
- ③お皿に盛りつけて出来上がり！

※桜エビ・青のり・白いりごまを軽く炒ってから混ぜるとさらに風味がアップ！

鶏ひき肉と白菜の春雨スープ

・・・材料 2人前・・・

鶏ひき肉	100g
白菜	4分の1カット 2枚
春雨	20g
水	400ml
塩コショウ	適量
ごま油	少々

・・・作り方・・・

- ①白菜と春雨は食べやすい大きさに切る。
- ②沸騰させたお湯に、鶏肉と白菜と春雨を入れ3分ほど茹で灰汁をとる。
- ③調味料を加えて味を調え、出来上がり！

気温だけでなく体温も下がっている朝は、温かいスープで体をあたためて元気に一日をスタートさせましょう！

