

きゅうりの細巻き



エネルギー 94kcal
たんぱく質 2.4g
脂質 0.2g
食物繊維 0.9g
塩分 0.2g
(1人分)

分量 (2人分)

きゅうり 1/4本 (25g程度)
ご飯 お茶わん1杯 (150g程度)
のり (長方形) 4枚
ふりかけ 適量



作り方

- ① きゅうりを、スティック状に切る
 - ② ご飯にふりかけを混ぜて、のりの上に広げる
 - ③ ご飯の上に、切ったきゅうりを乗せて巻く
 - ④ 食べやすい大きさに切り分ける
- * 好みで、好きなふりかけや鮭フレーク、シーチキンなどを
入れてアレンジもできます
- * きゅうりを細ぎりやみじん切りにすると、小さいお子さんも
食べやすくなります