栄養価/1個分

|  |  |
| --- | --- |
| エネルギー | 215kcal |
| たんぱく質 | 5g |
| カルシウム | 44mg |
| 食塩相当量 | 1g |

作り方

1. チーズは乱切りで切ります。バターは電子レンジか湯せんで加熱し、溶かしておきます。
2. 温かいご飯におろししょうが、しょうゆ、かつお節を加えて混ぜ、①のチーズを入れたおにぎりを8個作ります。
3. フライパンに②を並べます。弱火から中火の火加減で焼きます。

材料

チーズ（6P）2～3個

バター20g

ご飯800g

おろししょうが小さじ2

しょうゆ大さじ2

かつお節少々