

3色そぼろおにぎり



材料（8個分）

ご飯…2合 胡麻さばふりかけ…100 g 卵…2個

小ネギ…5本 砂糖…小さじ1 塩…ひとつまみ

サラダ油…適量

***時期によって絹さやがベスト！アスパラでもOK！**

1. 小ネギを小口切りにします。
2. フライパンに油をひき、卵に砂糖、塩を加え炒り卵を作る。
3. 炊き立てのご飯にふりかけ、小ネギ、炒り卵を加えムラがないように混ぜ合わせます。
4. 混ぜ合わせたご飯を8等分にし、ラップで丸く握って完成です。

**ポイント 簡単なのにバランスもとれ、栄養満点！
子供も大好きな味です！**