

ひとりでできるよ。  
ぼくのわたしの  
朝ごはん。



おはぎみたいなおにぎり。  
おやつっぽい感じがしま  
すが、植物性たんぱく質  
たっぷりのきな粉に、ゴマ  
もプラスしてあるから、栄  
養的にはバッチリです。

料理を始める前のチェック

ざいりょうのじゅんぴ

- ☐ いえにあるざいりょうを  
しらべて、使いましょう。
- ☐ 足りないざいりょうが  
ある時は、おうちの人と  
そうだんしましょう。

- ☐ にくや  
さかな、  
たまごなどを  
かったら、  
すぐに  
れいどうこに  
入れましょう。



## ごまきなこおにぎり



【ざいりょう:2人分】

ごはん……ちやわん1ぱい  
きなこ……大さじ1  
くろすりごま……小さじ1  
さとう……大さじ1  
塩……少々

【手づかみキャベツ】

キャベツ……1～2枚

【乳酸菌飲料(にゅうさんきんいんりょう)】  
のむヨーグルトなど

【つくりかた】

- ① 小さめのボールがたのおにぎりを作る。
- ② きなこ、すりごま、さとう、塩を、ボウルのなかでまぜあわせておく。
- ③ ①のおにぎりを②のボウルに入れてころがし、ひょうめんに、ごまきなこをまぶす。

つくったかんそうを書きましょう。

食べたかんそうを書きましょう。