



きくらげと青のりチーズの
ごはんせんべい(煎餅)

【分量】

直径3cm、20枚分

【材料】

ごはん：120g

きくらげ：30g (A)

※乾燥きくらげの場合は3g(もどり率10倍)

ピザ用チーズ：15g (A)

青のり：小さじ1/4 (A)

塩：小さじ1/4

サラダ油：大さじ1

【作り方】

- ①きくらげは粗みじん切りにする。
- ②ボウルにごはんを入れ、濡らしたすりこぎなどで潰す。きくらげと(A)を加え混ぜる。
- ③クッキングシートに2をのせて2~3mmの厚さまで薄くのばし、型で抜く。
- ④フライパンにサラダ油をひいて中火にかけ、3の両面に焼き色が付くまで焼く。

こどものおやつは第4の食事。ごはん(炭水化物)でしっかりとエネルギー補給を。

風味豊かなチーズと青のりで塩分も控えめに、さらにはカルシウムも補えます。きくらげのビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。余ったごはんを手軽に作れるのもうれしい!