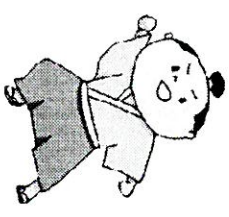


野菜あじ1皿！大作戦☆



料理名： 柿のり巻き



(材料 6人分)

(作り方)

トネメシ 柿 $\frac{1}{6} \times 6 = 1コ$ (200g)
焼のり 大 $\frac{1}{2} \times 6 = 3枚$ (9g)
スライスチーズ $\frac{1}{3} 枚 \times 6 = 2枚$ (36g)
オリーブ油 2g

柿をむいて6等分輪切りにする。
おりの上に切った柿とスライスチーズをのせて巻く。
巻き終わりにオリーブ油を塗りたく。

☆料理のポイント☆

1人分の栄養量
エネルギー 46.2 kcal
食塩相当量 0.2g
野菜使用量 33.3g

作成者：平成28年度食育ボランティア養成講座 受講生