



オススメ!  
簡単朝ごはんレシピ

JA中標津食品加工交流部会  
提供レシピ

## チーズおかかおにぎり



### 材料(小4個分)

ご飯	2合
焼きのり	1/3枚×4
クリームチーズ	40g
かつお節	小袋2パック
しょう油	大さじ2
塩	少々

### 作り方

- ① ボウルにクリームチーズ、かつお節、しょう油を混ぜる
- ② ご飯の4分の1量に、①の具を入れ、塩を適量つけて握り、のりを巻く