



紅白おにぎり

他のレシピは
こちらから

【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：255kcal
たんぱく質：4.4 g
脂 質：0.7 g
炭水化物：59.8 g
食塩相当量：0.1 g

【栄養価（子ども1人分）】

エネルギー：170kcal
たんぱく質：2.9 g
脂 質：0.6 g
炭水化物：39.8 g
食塩相当量：0.1 g

【材料（大人1人、子ども1人分）】

紅色おにぎり（2個）

A	ごはん	100 g
	桜でんぶ	4 g
	白いりごま	少々

白色おにぎり（3個）

ごはん	150 g
桜でんぶ	少々

【作り方】

紅色おにぎり

- ① Aを混ぜ、ラップで丸くおにぎりにする。
- ② 器に移し、白いりごまをのせる。

白色おにぎり

- ① ごはんをラップで丸くおにぎりにする。
- ② 器に移し、桜でんぶをのせる。

紅色は「魔除け」、白色は「清浄」を意味しています。

紅色は祝い事に用いる水引を表し、平和を願う意味が粉られています。