



紅白おにぎり



【栄養価 (大人 1 人分)】

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

【栄養価 (こども 1 人分)】

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

他のレシピは
こちらから



【材料(大人 1 人、こども 1 人分)】

紅色おにぎり(2個)

A	ごはん	100g
	桜でんぶ	4g
	白いりごま	少々

白色おにぎり(3個)

ごはん	150g
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。