



マリーンズ・食育 キッズボールパーク

supported by 北辰水産



©C.L.M

今回のおすすめおさかなレシピ 

手巻き寿司

【材料】

- ・米／2合
- ・水／炊飯器の目盛りまで
- ・寿司酢／大さじ3
- ・お刺身や大葉などの具材／お好みで
- ・海苔、わさび、醤油／適量

【作り方】

- ① ご飯を炊いて寿司酢を混ぜる
- ② ①の酢飯、海苔、わさび、醤油などを準備する
- ③ お刺身や大葉など巻きたい具材を準備し、食卓に並べたら完成！

マリーンズ・食育キッズボールパーク supported by 北辰水産 では
地域とのつながりを深めながら子どもたちへ“おさかな食育”の大切さを伝えていきます。

Instagram さかなめし _ 北辰水産

健康づくりに欠かせないおさかなレシピをご紹介します！
ぜひInstagramをご覧ください 



Instagram



通販サイト