



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



からあげおにぎり



一人あたりのエネルギー 268kcal	食塩相当量 0.5g	調理時間 約3分 <small>※炊飯時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

■材料 (2個分)

温かいごはん…………… 240g
からあげ…………… 1個
マヨネーズ…………… 小さじ2
塩…………… 適量
おにぎり用のり…………… 2枚

■作り方

- ① からあげを半分に切る
- ② ラップを広げて塩をふり、温かいごはんをのせて広げる
- ③ ②の真ん中にマヨネーズ、①をのせる
- ④ からあげが見えないようにごはんをくるみ、包んでおにぎりをつくる
- ⑤ ラップをはずしてのりを巻く

cooking memo