



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.



当社自慢の品「極の生ちくわ」を使った ちくわのいなり焼き



一人あたりのエネルギー 122kcal	食塩相当量 0.8g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

当社自慢の品 極の生ちくわ……………1袋
味付いなり……………8枚
ごま油……………大さじ1
きざみねぎ……………少々
釜揚げしらす……………5g

■作り方

- ①ちくわは半月切りにする
- ②味付いなりの中に①を8等分にして入れ、つまようじで口をとめる
- ③フライパンにごま油を熱し、②を両面焼く
- ④お皿に盛り付け、ねぎとしらすをかける

cooking memo