



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「きたくりん ごはんパック」を使った

## サバマヨご飯



一人あたりのエネルギー <b>367kcal</b>	食塩相当量 <b>1.4g</b>	調理時間 <b>約5分</b>
-------------------------------	----------------------	--------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (1人分)

当社自慢の品 きたくりん ごはんパック  
..... 1パック  
サバ缶(水煮)..... 50g  
しょうゆ..... 小さじ1  
マヨネーズ..... 適量  
大葉..... 1枚

### ■作り方

- ①大葉は千切りにする
- ②サバ缶は汁を捨て、身をほぐす
- ③ごはんパックのフタを外し②をのせる
- ④③にしょうゆをかけ、ラップをせずに600Wの電子レンジで2分半程度加熱する
- ⑤④にマヨネーズをかけ、大葉をのせる

cooking memo