



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.



自宅で沖縄気分♪ スパムおにぎり



一個あたりのエネルギー ???kcal	食塩相当量 ??g	調理時間 約15分
------------------------	--------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (5個分)

ご飯…………… 400g
スパム缶…………… 1缶
卵…………… 2個
海苔…………… 6枚
塩…………… 少々
サラダ油…………… 小さじ1

■作り方

- ①スパムを6等分にスライスし、フライパンで焼き色がつくまで両面こんがり焼く
- ②ボウルに卵と塩を入れて溶きほぐし、中火で熱したフライパンに油をひいて焼き、6等分に切る
- ③分量のご飯6等分にし、それぞれラップに包みスパム缶に詰めて形を作る
- ④ご飯の上に②と①のをセ海苔で巻く

cooking memo