



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.



ひじきのおにぎり



一人あたりのエネルギー 375kcal	食塩相当量 0.8g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2個分)

湯通しひじき	10g	
かに風味かまぼこ	1本	
冷凍枝豆	50g	
ご飯	180g	
A	しょうゆ	小さじ1/2
	酒	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
	和風だし(顆粒)	小さじ1/8

■作り方

- ①冷凍枝豆は解凍し、かに風味かまぼこはほぐしておく
- ②耐熱容器にAとひじきを入れ混ぜ合わせ、ラップをし500Wの電子レンジで40秒程度加熱する
- ③ボウルにご飯、①②を入れよく混ぜ、おにぎりを2個にぎる

cooking memo