



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.



じゃこと大葉の チーズ焼おにぎり



| | | |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー 394kcal | 食塩相当量 1.5g | 調理時間 約10分 |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

■材料 (2個分)

| | |
|------------|------|
| ちりめんじゃこ | 10g |
| 大葉 | 2枚 |
| 炒りごま | 小さじ1 |
| ピザ用チーズ | 10g |
| めんつゆ(2倍濃縮) | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| ご飯 | 180g |

■作り方

- ①大葉は千切りにしておく
- ②ご飯にちりめんじゃこ、①、炒りごま、チーズ、めんつゆを混ぜておにぎりを2個にぎる
- ③フライパンにごま油を温めて②を入れ、こんがりするまで焼く

cooking memo