



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.



カリカリチーズの おかかおにぎり



一人あたりのエネルギー 393kcal	食塩相当量 1.2g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2個分)

ピザ用チーズ	20g
ご飯	180g
かつお節	3g
A しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

■作り方

- ① ボウルにご飯、Aを入れて混ぜ、おにぎりを2個にぎる
- ② フライパンに2等分にしたチーズを丸く形を整えて間隔をあけて置き、弱火にかけチーズを溶かす
- ③ チーズが溶けたら、①を上に乗せ、チーズがカリッとするまで焼く

cooking memo