



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.



## きんぴらマヨおにぎり



一人あたりのエネルギー <b>399kcal</b>	食塩相当量 <b>1.2g</b>	調理時間 <b>約5分</b>
-------------------------------	----------------------	--------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2個分)

きんぴらごぼう…………… 45g  
マヨネーズ…………… 大さじ1  
塩…………… 少々  
ご飯…………… 180g

※きんぴらごぼうはお惣菜売場にてお買い求めいただけます。

※具材はレシピ同様入れ込んでも、にぎったおにぎりにのせてもおいしくいただけます。

### ■作り方

- ①きんぴらごぼうとマヨネーズを和えておく
- ②両手を軽く水で濡らし、片方の手指に塩をつけ、もう片方の手のひらに馴染ませる
- ③半量のご飯を手に取り、①の半量を中心に入れて同じ要領でおにぎりを2個にぎる

cooking memo