



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.



明太子クリームチーズ おにぎり



一人あたりのエネルギー 430kcal	食塩相当量 2.1g	調理時間 約5分
-------------------------------	----------------------	--------------------

この表示値は目安です

■材料 (2個分)

クリームチーズ……………2個
明太子……………30g
炒りごま……………小さじ1
大葉……………2枚
ご飯……………180g

※具材はレシピ同様混ぜ合わせても、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明太子は薄皮を取りほぐし、大葉は千切りにしておく
- ②ボウルにご飯を入れ①と炒りごまをまんべんなく混ぜ合わせる
- ③クリームチーズを大きめに切り、②にざっくり混ぜて2等分にし、おにぎりを2個にぎる

cooking memo