



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.



## 桜海老の 天むす風おにぎり



一人あたりのエネルギー <b>305kcal</b>	食塩相当量 <b>0.8g</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)

乾燥桜海老 ..... 大さじ2  
天かす ..... 6g  
めんつゆ(2倍濃縮) ..... 大さじ1/2  
ごま油 ..... 小さじ1/2  
青のり ..... 少々  
ご飯 ..... 180g

### ■作り方

- ①天かすにめんつゆを絡める
- ②ご飯に①と桜海老とごま油を混ぜ、おにぎりを2個にぎる
- ④仕上げに青のりをかける

cooking memo