



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.



## 梅さばおにぎり



一人あたりのエネルギー <b>473kcal</b>	食塩相当量 <b>1.8g</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)

減塩さば塩焼き ..... 1切  
梅肉(チューブ) ..... 小さじ1  
炒りごま ..... 小さじ1/2  
ご飯 ..... 180g

※減塩さば塩焼きはお魚惣菜の売場でお買い求めいただけます。

### ■作り方

- ① 減塩さば塩焼きは皮と骨を取り除きほぐす
- ② ①に梅肉と炒りごまを加え良く混ぜ合わせる
- ③ ②ご飯と②をまんべんなく混ぜ合わせておにぎりを2個にぎる

cooking memo