



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.



## 行楽にもおすすめ 高菜めしおにぎり



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
487kcal	2.9g	約15分

この表示値は目安です

### ■材料 (1人分)

あたたかいご飯…………… 180g  
高菜…………… 50g  
溶きたまご…………… 1/2個分  
サラダ油…………… 小さじ1/2  
ごま油…………… 大さじ1  
A 砂糖…………… 大さじ1/4  
しょうゆ…………… 大さじ1/4  
酒…………… 大さじ1/2  
紅しょうが…………… お好みで

### ■作り方

- ①高菜は汁気を軽く絞り、包丁で刻む
- ②フライパンにサラダ油を熱し、溶きたまごを流し入れて薄焼きたまごを作り、粗熱を取ってせん切りにする
- ③フライパンにごま油を熱し①を炒め、Aを加えて味を調える
- ④ご飯に③を加え混ぜ合わせ、おにぎりを2個にぎる
- ⑤④に②をのせ、お好みで紅しょうがを添える

cooking memo