



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.



いろんな食感がクセになる!
アーモンドのおつまみおにぎり



一人あたりのエネルギー 475kcal	食塩相当量 1.5g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■ **材料 (1人分)** ※一人2個として

あたたかいご飯…………… 180g
アーモンド(食塩不使用)…………… 10粒
たくあん…………… 20g
固形チーズ(1個15g)…………… 2個
ごま油…………… 小さじ1/2
ブラックペッパー…………… 少々

■ **作り方**

- ①アーモンドは細かく砕き、固形チーズは5mm角に、たくあんは粗めに切る
- ②ご飯に全ての材料を混ぜ合わせ、おにぎりを2個にぎる

cooking memo