



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.



紅生姜と天かすの相性が良い! 紅生姜と天かすのおにぎり



一人あたりのエネルギー 382kcal	食塩相当量 0.9g	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
紅生姜…………… 14g
天かす…………… 16g
めんつゆ(2倍濃縮)…………… 小さじ1

■作り方

- ①紅生姜は水気を切り粗みじん切りにする
- ②天かすにめんつゆをかけ馴染ませる
- ③ご飯に①②を加えて混ぜ合わせ、おにぎりを2個にぎる

cooking memo