



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.



## おやつにもぴったり 菜飯おにぎり



一人あたりのエネルギー <b>416kcal</b>	食塩相当量 <b>2.3g</b>	調理時間 <b>約10分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

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
小松菜	1株
ちりめんじゃこ	大さじ2
ごま油	小さじ1
白炒りごま	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
かつおぶし	2g

### ■作り方

- ①小松菜は粗みじん切りにする
- ②フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこに油が回ったら、①を入れる
- ③小松菜がしんなりしたら、Aを加え水分が無くなるまで炒め、白炒りごまを加える
- ④ご飯に③を混ぜ合わせ、おにぎりを2個にぎる

cooking memo