



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.



食感が楽しい悪魔的なおいしさ! ポテトチップスと塩昆布のおにぎり



一人あたりのエネルギー 348kcal	食塩相当量 1.2g	調理時間 約5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
市販のポテトチップスのりしお味 …… 10g
塩昆布 ………………6g

■作り方

- ①ポテトチップスを軽く砕く
- ②ご飯に①と塩昆布を混ぜ合わせ、おにぎりを2個にぎる

cooking memo