



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.



バジルがふわっと香る

しらすとバジルの洋風焼きおにぎり



一人あたりのエネルギー 414kcal	食塩相当量 1.9g	調理時間 約15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
釜揚げしらす…………… 30g
バジル…………… 6枚
塩…………… 小さじ1/4
オリーブ油…………… 大さじ1
ブラックペッパー…………… 少々

■作り方

- ① ご飯にしらす、ちぎったバジル、塩を加え、混ぜ合わせ、おにぎりを2個にぎる
- ② フライパンにオリーブ油を入れ熱し、①を入れ、焼き目がつくまで焼く
- ③ 仕上げにブラックペッパーをふる

cooking memo