



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.



シンプルだけれどやみつきになる♪
たくあんと黒ごまのおにぎり



一人あたりのエネルギー 322kcal	食塩相当量 1.3g	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
たくあん…………… 40g
黒炒りごま…………… 小さじ2

■ **作り方**

- ①たくあんは細かくきざむ
- 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