



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.



簡単に作れる中華風おにぎり たまごチャーハン風おにぎり



一人あたりのエネルギー 384kcal	食塩相当量 1.3g	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
たまご	1個
A 鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
きざみねぎ	5g
ごま油	少々

■作り方

- ①耐熱容器にAを入れてよくかき混ぜ、ふんわりとラップをかけ600Wの電子レンジで30秒程度加熱し、取り出してからかき混ぜ、再度ふんわりとラップをかけ同様に加熱し、かき混ぜる
- ②①のたまごがそぼろ状になっていなければ、再度ふんわりとラップをかけ600Wの電子レンジで10秒程度加熱し、取り出してからかき混ぜ、これをたまごがそぼろ状になるまで繰り返す
- ③ご飯に②と、きざみねぎ、ごま油を混ぜ合わせて、おにぎりを2個にぎる

cooking memo