



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.



まるでお好み焼きみたい！
天かすとちくわのソースおにぎり



一人あたりのエネルギー 393kcal	食塩相当量 2.1g	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
ちくわ	1本
天かす	10g
A 青のり	小さじ2
ウスターソース	大さじ1

■ **作り方**

- ① ちくわは厚さ5mmの輪切りにする
- ② ご飯に①、Aを入れて混ぜ合わせ、おにぎりを2個にぎる

cooking memo