



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.



## 味の決め手は鶏がらスープの素 梅とツナのおにぎり



一人あたりのエネルギー 421kcal	食塩相当量 2.2g	調理時間 約10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
梅干し	1個
ツナ缶	1/2缶
大葉	1枚
白炒りごま	小さじ1
ごま油	小さじ1
A 鶏がらスープの素(顆粒)	
	小さじ1/3

### ■作り方

- ①ツナ缶は油を切っておく
- ②大葉は千切りにする
- ③梅干しは種を除いて粗く刻み、Aと混ぜ合わせる
- ④ご飯に①、②、③を加えて混ぜ合わせ、おにぎりを2個にぎる

cooking memo