



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.



## 当社自慢の品「愛海鯛」を使った 鯛キムチ



一人あたりのエネルギー <b>123kcal</b>	食塩相当量 <b>1.1g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

当社自慢の品 愛海鯛(刺身).....12切  
白菜キムチ.....50g  
にら.....2本  
ごま油.....小さじ2  
鶏がらスープの素(顆粒).....小さじ1/2

### ■作り方

- ① にはらみじん切りにする
- ② ボウルに①とその他の材料を全て入れ混ぜ合わせる

cooking memo