



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.



がんばる受験生に！
出汁香る焼きおにぎり茶漬け



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
312kcal	1.9g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

あたたかいご飯……………300g
ごま油……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
みりん……………小さじ1
A 和風だし(顆粒)……………小さじ1/3
水……………200ml
きざみねぎ……………5g
炒りごま(白)……………小さじ1

■作り方

- ①あたたかいご飯でおにぎりを2つにぎる
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、①を入れてしょうゆを塗りながら、両面がこんがりきつね色になるまで焼く
- ③耐熱容器にAを入れてラップをし、600Wの電子レンジで1分程度加熱する
- ④器に②を入れ③をかけ、ねぎとごまを散らす

cooking memo