



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.



緑の彩りと  
独特の歯応えが  
アクセントに！  
たんぱく質も  
補給できますよ



## 枝豆を料理で楽しもう！ 枝豆と天かすのおにぎり



一人あたりのエネルギー <b>352kcal</b>	食塩相当量 <b>0.6g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (1人分)

枝豆(冷凍).....50g  
めんつゆ(2倍濃厚).....小さじ1・1/2  
A 天かす.....大さじ1  
あたたかいご飯.....180g

### ■作り方

- ① 枝豆は解凍し、さやがついている場合はさやから豆を出す
- ② ボウルにご飯、①、Aを入れよく混ぜ、おにぎりを2個にぎる

cooking memo