

しらすともずく酢の おにぎり

調理時間

約10分

1人あたり
カロリー

279
kcal



しらすともずく酢の おにぎり

●調理時間/約10分 ●カロリー/279kcal(1人あたり)



※写真はイメージです。

材料 2人分

ごはん 300g
味付けもずく 2パック(120g)
しらす 40g

きざみねぎ 10g
塩 少々

作り方

- ① 味付けもずくの汁気を軽く切る。
- ② 材料を全て混ぜ合わせる。
- ③ ごはんを4等分に分けて、それぞれ握る。
- ④ 器に盛り付ける。

※生ものを使っているの、お弁当には入れないでください。



ココが ポイント

もずく酢を混ぜ込んで酢飯風に。
しらすとねぎを合わせると食べ応えも抜群!ごはんにごま油を混ぜ込んでも◎