

# しらすと菜の花のおにぎり

材料を混ぜて握るだけ。彩りも華やかなおにぎりはお弁当にもおすすめ。

調理時間

5分

1人当り

298kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (2人分)

- ・しらす……………30g
- ・菜の花 (塩ゆで)  
……………2~3本
- ・白ごま……………大さじ1
- ・ごはん……………茶碗2杯(約300g)



## ●作り方

- ① 菜の花は2cm長さに切る。
- ② ごはんに①、しらす、白ごまを混ぜあわせ、4等分にしておにぎりを握る。

### POINT①

混ぜる時はしらすを傷つけてしまわないように優しく混ぜ合わせてください。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理：シニア野菜ソムリエ 立原瑞穂

お魚かんたんレシピTOPへ戻る