

主食

朝レボ レシピ



大葉と塩昆布のおにぎり



point

青じそのさっぱりとした
味わいで朝の食欲アップ！

材 料 (4人分)

ごはん	600g	(ご飯4杯分)
青じそ	8枚	
A	塩昆布	12g
	白ごま	大さじ2

【作り方】 一人分 エネルギー 259kcal

- ① 青じそは、粗めのみじん切りにする。
- ② Aと①、ごはんを混ぜ合わせ、8等分に分けてラップで握る。

