

混ぜるだけで
簡単！



ケールと佃煮のおにぎり



《材料》🍚 2～3個分

- ・ごはん…300g(茶碗2杯分)
- ・ケール…3枚
- ・佃煮…大さじ2
- ・のり…適量

《作り方》

- ① ケールの葉をさっと茹で、水気を絞り、細かくみじん切りにする。
- ② ごはんに①と佃煮を入れて混ぜ、おにぎりにする。
- ③ お好みでのりを巻く。

ポイント



ケールを、グリーンピースや季節の野菜に変更する等アレンジしてみてください。