

サケかっぱおにぎり

1人分 301kcal 食塩相当量 0.5g※

材料：2人分

ごはん	300g
きゅうり	1/2本
塩	ひとつまみ
鮭フレーク	大さじ2
白いりごま	小さじ1

- ① きゅうりをスライスして、塩をふり、20秒くらいもんで3分程度おきます。
- ② ①をおいている間に、ごはんをボウルに入れて、鮭フレークと白ごまを混ぜます。
- ③ ①の水気を軽く絞ります。
- ④ ②と③を混ぜ合わせて、握ります。

お好みでのりを巻いたり、
ごはんを酢飯にしてみたり
して楽しみください！



※鮭フレークではなく、塩鮭を焼いたものとして栄養価計算をしています。

鮭フレークによって塩味の強さが異なるので、混ぜる分量は味をみながら調節してください。