



# おがカルむすび



Ingredients For 2 People

- ごはん …………… 茶碗2杯分
- かつおぶし …………… 10g (小分けパック2つ)
- じゃこ …………… 小さじ2
- 野沢菜 …………… 20g)
- プロセスチーズ …… 2個
- めんつゆ …………… 大さじ2

エネルギー 319kcal  
タンパク質 13.5g  
脂質 5.1g  
炭水化物 57.6g  
塩分 1.1g



Recipe

1. ごはんに、かつおおぶし、じゃこ、1cmほどに切った野沢菜を加える。さらに、チーズを小さくちぎって加える。
2. ①にめんつゆを加え、よく混ぜる。
3. ラップにつつんで、にぎればできあがり。

