



鮭の飯寿司でお手軽ちらし

エネルギー 304kcal
(1人分あたり)

【材料2人分】

- ・ ごはん 2人分 (200g)
- ・ 鮭の飯寿司 100g
- ・ 卵 1個
- ・ 油 3g
- ・ きざみ海苔 0.5g

鮭の飯寿司でお手軽ちらし

③ ごはん（白米）に飯寿司と錦糸卵を混ぜ合わせる。



④ 器に盛り付け、きざみ海苔をかけて完成。



鮭の飯寿司でお手軽ちらし

① 錦糸卵をつくる。



② 鮭の飯寿司を5ミリ幅に切る。

