

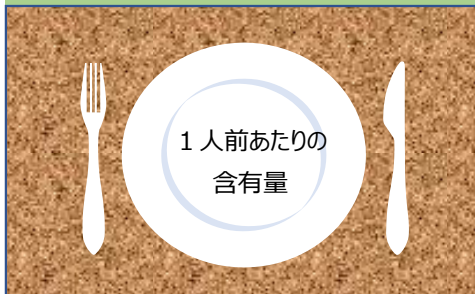


がぶりおにぎり（椎茸しょうゆバター）

2023/3/4

材料	4	人前	調味料
ごはん	800	g	
椎茸	90	g	
長ネギみじん切	5	cm分	
青しそのみじん	5	枚分	
かつお節	1	パック	

栄養成分表



386

Kcal
エネルギー

11.7

ミリグラム
コレステロール

76.8

グラム
炭水化物

0.8

グラム
食塩相当量

作り方

- ① ごはんは普通に炊く
- ② 椎茸は石突きをとり、軸の部分も一緒に細かく刻む
- ③ バターをフライパンに熱して椎茸・ねぎを炒めてしょうゆを加えて香りを出す
- ④ 火を止めて、かつお節と青しそを加える
- ⑤ おにぎりをにぎり、海苔を巻く