焼きおにぎりだし茶漬け

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
117kcal	7.1g	1.7g

材料

冷凍焼きおにぎり	１個
熱湯	１００ｍｌ
顆粒和風だし	少々
鮭フレーク	２０ｇ
焼きのり	少々
カットねぎ	少々

おにぎりは食べたい個数を調整できるので食欲に応じて食べられます。暑いときは出汁を冷やすのがおすすめ！

作り方

① 冷凍焼きおにぎりを袋の表示通りに電子レンジで温める。
② 茶碗に熱湯と顆粒和風だしを入れて混ぜて、焼きおにぎりを盛り付ける。
③ 鮭フレーク、焼きのり、カットねぎを上からのせる。