



Let's eat vegetables.

近江八幡市
健康推進課

×

(株)ABC Cooking Studioより派遣
地域活性化起業人レシピ

まずは朝食を食べることから、1日をはじめよう
サラダチキンとチーズのおにぎり
～梅と青のり～

材料 4個分 (梅と青のり)

A	サラダチキン(5mm角に切る)	180g
	ごはん	400g
	プロセスチーズ(5mm角に切る)	20g
	白いりごま	小さじ2
	梅干し	小さじ1/2
	青のり	大さじ1

作り方

1. ボウルにAを入れ、混ぜる。
2. 1. の半分を別ボウルに分ける。
3. (梅干し)ひとつのボウルに梅干しを加え切り混ぜる。2等分にし、ラップを使い三角形に形をととのえる。
4. (青のり)残りのボウルに青のりを入れ、3.同様に行う。

農と食からはじまるオーガニックなまちづくりを
推進しています

詳細は、こちら▶

