



指宿鯉節のレシピ

かつおコロコロ 3 姉米

材料(2人分)

- <ご飯>
- かつおのしぐれ煮..... 50g
- 削りかつお..... 1パック弱(2g)
- 白ごま(いりごま)..... 少々
- ご飯..... 小盛り2杯(240g)
- <指宿バージョン>
- 冷凍えだまめ..... 10粒
- <山川バージョン>
- 山川漬..... 5g
- <開聞バージョン>
- 大葉..... 2枚
- 焼きのり..... 2枚

作り方

- ①かつおのしぐれ煮をボウルに入れてほぐす。
- ②①に、<ご飯>の材料を全て入れさっくりと混ぜる。
- ③<指宿バージョン>
混ぜご飯に解凍したえだまめを混ぜ込みにぎる。
- <山川バージョン>
混ぜご飯に刻んだ山川漬を混ぜ込みにぎる。
- <開聞バージョン>
混ぜご飯に刻んだ大葉を混ぜ込みにぎり、焼きのりで包む。

[1人分の栄養量]エネルギー: 289kcal, 食塩相当量: 1.0g

指宿市健幸レシピ 平成 29 年度指 TABLE レシピコンテスト入賞作品