

焼き鳥おにぎり



材料（1人分）

- ごはん（アルファ化米） 1袋（100g）
- 焼き鳥缶（タレ） 1/2缶（40g）
- コーン缶 20g
- 白いりごま 小さじ1（5g）

作り方

- ① パッケージの説明に従いアルファ化米をもどす。
- ② ボウルに①、焼き鳥缶、コーン缶、白いりごまを入れ、混ぜる。
- ③ ②ををラップで包んで三角形に握る。
- ④ 器に盛り付けて完成。

ひとことメモ

- *非常食のアルファ化米、缶詰のみで調理することができます。
- *通常時は、ごはんで作ってOKです。

栄養価（1人分）

エネルギー：473kcal
食物繊維：2.4g
食塩相当量：1.0g

