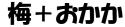


おにぎリアレンジ





梅やしらすには塩 味があるので、塩 をつけなくても大 丈夫!







ひじきは水で戻しさっと湯 通しします。 梅をしらすに変更しても©



さばまっき



とまとまっき



しらす + おかか



チーズと混ぜるこ とでカルシウムも プラス!

チーズ+おかか