

昆布チーズおにぎり



昆布とチーズには、うまい成分の
グルタミン酸がたっぷり
とまらないおいしさ！



～材料2人前～

お茶碗	2杯
プロセスチーズ	2個
塩こんぶ	適量

うまみの相乗効果

うまみ成分はほかにもイノシン酸（かつお節、お肉等）やグアニル酸（干ししいたけ等）があり、合わせて食べるともっとおいしい。！

【作り方】

- ①チーズを1cm角に切る。
- ②ごはんにチーズ、塩昆布を混ぜる。