



ツナごはん



【盛り付け例】

《材料》

| | | | |
|-------|-----|--------|--------|
| • 胚芽米 | 2合 | • 砂糖 | 大さじ1 |
| • 水 | 2合分 | • しょうゆ | 大さじ1/2 |
| • ツナ缶 | 1缶 | • 酒 | 小さじ1/2 |
| | | • 青のり | 少々 |

《作り方》

- ① ツナ（缶）は軽く汁気を切り、ほぐしながら砂糖、しょうゆ、酒で味をつける。
- ② 炊飯器に米、①を入れて、通常の水加減で炊く。
- ③ 器に盛りつけ、青のりをふる。

※おにぎりにする場合は、青のりは混ぜ込むとよいです。

保育園の午後のおやつメニュー
の1つです！
おにぎりにしても食べやすく
いいですね。

