



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。

