

* ツナと塩昆布の炊き込みごはん

材料これだけ！

<材料> 5～6人分 (米2合)

米 2合
ツナ缶 1缶 (約70g)
塩昆布 20g

ゴマ (好みで) 適量



<作り方>

1. 米を洗い30分ほど浸水する。
2. 炊飯器に材料をすべて入れて、炊飯する。
※ツナ缶は汁ごと加えます。
3. 炊きあがったら、好みでゴマをふっていただきます！



■塩昆布とツナのうまみをいかした調味料不要の炊き込みごはんです。
味見して物足りないようだったら、しょうゆで調整してください。

■たくさん作って、おにぎりにしてもおいしいです。

☆アレンジのヒント☆

・ひと手間加えて、きのこや人参など季節の食材と一緒に炊き込むと、おいしさも栄養価もアップするのでオススメです！

