

ツナの混ぜごはん

～青じそとしょうがの風味がよく合います～



1人分 290kcal
塩分 0.4g

材 料（2人分）

ごはん	280g
ツナ(缶詰)	1缶(正味40g)
青じそ	4枚(4g)
しょうが	少量
塩	ひとつまみ

作り方

1. ツナは油をきり、身を粗くほぐす。
2. 青じそはせん切りにする。※
しょうがは1センチの細いせん切りにする。
3. 温かいごはん①と②、塩を加え、サッと混ぜ合わせる。

※青じそのせん切り

青じそは、縦に包丁を入れ、端から縦にクルクル巻きせん切りにし、水にさらし水気をきる。