

冷やしだし茶漬け

～冷たいだしとみょうがで夏らしい1品～



1人分 255kcal
塩分 1.0g

材 料 (2人分)

ごはん	280g
ツナ缶(水煮)	1缶(70g)
みょうが	1/2本
万能ねぎ	1本
塩昆布	3g
いりごま(白)	小さじ1
白だし	小さじ2
水	150ml

作り方

- ① ごはんは水で洗い、水気をきる。
- ② ツナ缶は缶汁をきる。
みょうが、万能ねぎは小口切りにする。
- ③ 白だしと水を合わせる。
- ④ 器にごはんを盛り、その上にツナ、みょうが、塩昆布、いりごま、万能ねぎをのせて③をかける。

※ごはんを洗うことでごはんのぬめり気がとれて、よりおいしく食べることができます。