

昆布の旨味ですすみます！

## ☆塩昆布とツナの炊き込みごはん

### 【材料】作りやすい分量

- ・米 2合
- ・塩昆布 20g
- ・ツナ缶 小1缶(70g)

### 【作り方】

- ①洗って浸水した米に、2合分の水分を加え、塩昆布と油を切ったツナ缶を加えて炊飯する。
- ②炊き上がったら、軽にかき混ぜる。
- ③茶碗に盛り付ける。



きのこや人参、ごぼうなど、野菜と一緒に炊き込むのもおすすめです♪

献立例

塩昆布とツナの炊き込みごはんには肉・魚料理、和え物やサラダ、汁物を組み合わせて！

◆作った感想をお寄せください。\_\_\_\_\_に入れてください。

キ リ ト リ 線

(○をつけてください)

塩昆布とツナの炊き込みごはん

- すぐにできた      たいへんだった
- おいしかった     期待はずれだった

感想

ご協力ありがとうございました。

令和元年7月号