



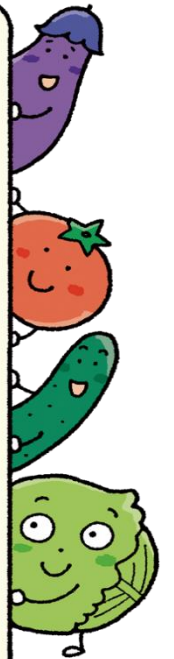
ツナの炊き込みおにぎり

10分

※炊飯の時間は除く

ツナの旨味がギュッとつまったおにぎり！

お弁当にもぴったりだよ♪



材料

作りやすい分量

米	2合
ツナ	小1缶
にんじん	1/3~1/2本
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1/2
水	適量

作り方

- ① 米2合を研ぎざるに上げておく。
- ② にんじんは千切りやすりおろしなど好みの形にする。
- ③ 炊飯器に米を入れて④の調味料を加え、2合の目盛まで水を加えて軽く混ぜる。ツナ、にんじんをのせて炊飯する。
- ④ 炊きあがったら全体を混ぜ、おにぎりにする。



社会福祉法人
聖隷福祉事業団