



# ツナみそ焼きおにぎり

15分

\*炊飯の時間は含みません

ツナと味噌の相性抜群の焼きおにぎりです。

香ばしく焼くことで、より食欲をそそります！



簡単にできるので、ぜひ親子でつくってみてくださいね！



## 作りやすい分量

|       |          |
|-------|----------|
| 米     | 2合       |
| 長ねぎ   | 10cm     |
| シーチキン | 1/2缶     |
| 味噌    | 小さじ1     |
| マヨネーズ | 大さじ1と1/2 |

## 作り方

- ① ご飯を炊いておく。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。
- ③ 味噌とマヨネーズを混ぜておく。
- ④ ③に②と油をきったシーチキン、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ⑤ ご飯をお好みの形に握る。
- ⑥ 握ったご飯の上に④をぬる。
- ⑦ 焦げ目がつくまでトースターで4~5分程度焼く。



社会福祉法人  
聖隷福祉事業団  
Seirei Social Welfare Community