

ツナつなごはん



人気のツナと、さっぱり味の小松菜は相性ピッタリです
冷めてもおいしいまぜごはんはおにぎりにしてもおいしくいただけます

材料(4人分)

小松菜	1/2束
米	2合
まぐろ缶詰	1缶(約80g)
塩	小さじ2
ごま油	小さじ2

1・小松菜はなるべく細かく切りゆでておき、ツナはほぐし、油をかるくきっておく

2・炊き上がったごはんに1と塩、ごま油を入れよくまぜる

3・器に盛り付けてできあがり



ポイント

小松菜は色が変わらないよう、荒熱をとったごはんにまぜましょう
塩やごま油はお好みで量を変え味付けをしてください
しらすやじゃこ、ハムを細かく切ってもおいしくいただけます