

主食



まいにち  
Happy

けんき  
朝ごはん

## ツナの炊き込みごはん

- 1 米をとぐ。ツナは油をきっておく。  
しめじは石づきを取ってほぐし、にんじんは細かく刻んでおく。
- 2 炊飯器にといた米と調味料を入れて混ぜ  
2合の目盛りまで水を入れひと混ぜする。
- 3 米の上に材料を全部のせて炊く。
- 4 炊き上がったら蒸らして、よく混ぜ合わせる。



### 【材料 4人分】

米…………… 2合  
ツナ缶……………2缶(140g程度)  
しめじ…………… 小1パック  
にんじん…………… 1/2本  
酒…………… 大さじ1  
醤油…………… 大さじ1  
みりん…………… 大さじ1  
塩…………… 小さじ1/3

### Memo

- ★ツナ缶をさけ缶にしてもOKです。
- ★ミックスベジタブルをいれてもおいしく仕上がります。
- ★大人用に千切りの生姜を混ぜるとさっぱり仕上がります。
- ★バターを入れるとコクがUP



🕒 15 min

主食



まいにち  
Happy  
けんき  
朝ごはん

## ツナコーントースト

- 1 ツナ・コーン・マヨネーズを混ぜる。
- 2 食パンに①をのせて、オーブントースターで焼く。
- 3 ドライパセリを散らす。



### 【材料 4人分】

ツナ缶……………1缶(70g程度)  
コーン缶……………大さじ6  
マヨネーズ……………大さじ4  
食パン……………4枚  
ドライパセリ……………適量

### Memo

- ★ツナとトーストは相性抜群  
一口大に切り分ければ  
パクパク楽しく食べられます。

