



塩昆布とツナの混ぜご飯

材料(4人分)

ご飯	茶碗4杯分
塩昆布	20g
ツナ缶	1/2缶
大豆の水煮	1/4袋
絹さや	4つ

作り方

- ① ツナ缶は油分をきっておく。
- ② 大豆の水煮はさっと茹でる。
- ③ ①②塩昆布をご飯に加え混ぜる。
- ④ 絹さやを斜め細切りに切り、さっと茹で、ご飯の上に乗せたら出来上がり♪

