

# ツナ昆布飯



## ● 材料 4人分

米 ..... 3合

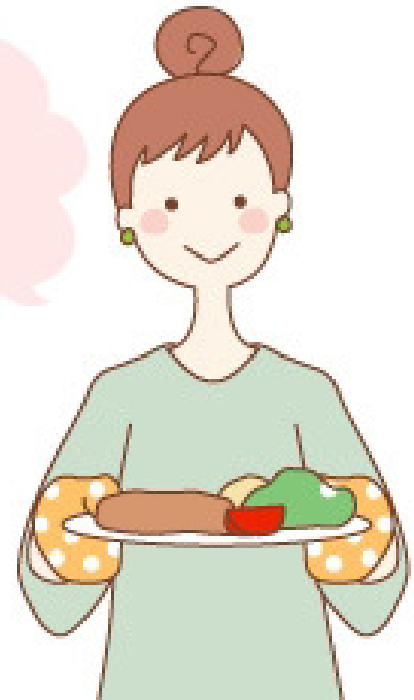
塩昆布(塩っぺ) 35~40g

ツナ缶 ..... 1缶(80g)

白ゴマ ..... 少々

少し油をきっておく!

子供たちも大好き  
ツナ缶を使った  
お手軽料理



## ● 作り方

1 専用の炊飯鍋に、米と水、ツナ、塩昆布を入れる♪

2 鍋をコンロに置き火にかけ、炊飯ボタンを押す♪

炊き上がったら白ゴマを加えて全体に混ぜておく♪