



# トマトとツナのさっぱりごはん



1人分約 160g 272kcal 塩分 0.8g

材 料	4～5人分	作り方
米	2合	①米を水で洗い、水を切って炊飯窯に入れる。 ② ★の調味料、ツナ缶を加え、水を2合の線まで入れる。 ③ トマトは8等分にくし切りにし、②の上に並べて炊飯する。 ④ 炊けたら、トマトを崩しながら、さっくりと混ぜ合わせて完成。
水	適量（※作り方参照）	
トマト	中1個（120g）	
ツナ缶（油漬け）	1缶（100g）	
★白だし	大さじ2	
★塩	小さじ1/2	