

小松菜とツナの中華味おにぎり

味噌汁



材料と分量（1人分）

※各人・食べる量により異なります。

おにぎり

- ・ごはん 150g
- ・小松菜 10g
- ・鶏がらスープの素 少々
- ・ごま油 適量
- ・ツナ缶 1/2 缶
- ・黒ゴマ 小さじ 1

味噌汁

- ・里芋 1 個
- ・しめじ 10g
- ・油揚げ 1/2 枚
- ・水菜 20g
- ・味噌 大さじ 1

作り方

おにぎり

- ① 洗った小松菜をよく茹で、冷水で冷やして、小さくカットする。
- ② 鶏がらスープの素とごま油を混ぜ合わせる。
- ③ ツナはよく汁気を切っておく。
- ④ ごはんと全ての材料を混ぜ合わせて、おにぎりにする。

味噌汁

- ① 里芋と水菜を一口大に切る。
- ② 鍋に水を入れ、里芋を煮る。
- ③ 煮立ってきたら、その他の具材を加え、煮込んでいく。
- ④ 味噌を加え、味を整えたら完成。



わが家のポイント

味付けに鶏がらスープの素を使い、中華風にしました。

