

ツナ昆布おにぎり（4個分）



材料

米	1合
ツナ缶	30グラム
佃煮昆布	20グラム

作り方

- 1,ツナ缶は油切りをし、ほぐしておく。
- 2,佃煮昆布は細かく刻んでおく。
- 3,炊いたご飯に1と2を混ぜ、一人分ずつ握る。