

レシピ提供:千里金蘭大学(令和6年度公衆栄養臨地実習生)



# 朝ごはんレシピ 「ツナおにぎり」

## POINT

- 1食あたり**100円以下**で作れます。
- のせる・かける・混ぜるの簡単調理で包丁いらず!



1食あたり  
231kcal

## 材料(1食あたり)

ごはん	100g
ツナ缶	30g(約スプーン2杯)
マヨネーズ	8g(約スプーン1杯)
しょうゆ	少々

## 【作り方】

- ①材料をすべて混ぜ合わせる。
- ②①を握る。

- ★持ち運びが可能なので、家で食べる時間がなくても安心。
- ★握るのが手間な方は、ごはんの上のにせるだけでもOK!