

# ～ひじきとツナのおにぎり～



調理時間  
5分

1食あたり  
50円



## 【材料】

ご飯 150g (茶碗1杯分)  
水戻しひじき 4g (大さじ1)  
ツナ缶(油漬) 20g (小さじ1)  
めんつゆ(2倍希釈) 7g

## 【作り方】

乾燥ひじき0.5gを水に漬けて、水戻しひじきにする。(市販品を利用してもよい)  
容器にツナ、水戻しひじき、めんつゆを入れ、混ぜ合わせる。  
にご飯を加え、具とご飯を混ぜる。  
ラップでおにぎりの形に整えたら、出来上がり。

## 【栄養成分表示】

(1食あたり)

エネルギー	319kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	7.0g
炭水化物	57.0g
食塩相当量	0.8g

## 【ポイント】

包丁を使用しない  
洗い物が少なく時短  
ストックしやすい食材  
ツナ缶で風味アップ  
めんつゆ1つで味付け簡単

## 朝食でエネルギーチャージしよう！！

「朝食」は1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。毎日しっかり食べて、元気に過ごしましょう！！



活水女子大学食育向上委員会  
Instagramもご覧ください。

