



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## あの味をご家庭で簡単再現! 和風ツナマヨおにぎり



一人あたりのエネルギー <b>461kcal</b>	食塩相当量 <b>2.4g</b>	調理時間 <b>約10分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (1人分) ※一人2個として

あたたかいご飯	180g
和風だし(顆粒)	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
A 酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
ツナ缶	1/2缶
マヨネーズ	大さじ1
大葉	2枚
のり	2枚

### ■作り方

- ①ツナ缶は油を切り、マヨネーズと混ぜ合わせる
- ②Aを600Wの電子レンジで40秒程度加熱する
- ③②とご飯を混ぜ合わせ、2等分する
- ④①をそれぞれ半量ずつ中に入れておにぎりを2個にぎる
- ⑤④の上に大葉をのせ、のりで巻く

cooking memo