



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.



## 暑くなったら涼味はいかが？ ツナの混ぜ寿司



一人あたりのエネルギー <b>278kcal</b>	食塩相当量 <b>0.9g</b>	調理時間 <b>約10分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

あたたかいご飯……………300g  
ツナ缶(オイル漬け)……………40g  
パプリカ(黄)……………1/4個  
きゅうり……………1/2本  
しょうが……………10g  
みょうが……………1個  
大葉……………2枚  
A 砂糖……………大さじ1  
酢……………大さじ2  
塩……………小さじ1/3  
黒ごま……………少々

### ■作り方

- ①あたたかいご飯に混ぜ合わせたAを加え、切るように混ぜて酢飯を作る
- ②パプリカはヘタと種とワタを取り除き5mm角に、きゅうりは5mm角に切る
- ③しょうがは皮をこそげ取ってみじん切りに、みょうがは小口切りに、大葉はせん切りにする
- ④ツナ缶は油を軽く切っておく
- ⑤①に②、③、④を加えてよく混ぜ器に盛り、黒ごまをふる

cooking memo