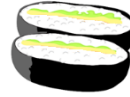


パワーアップ朝ごはん

『ツナマヨおにぎらず』

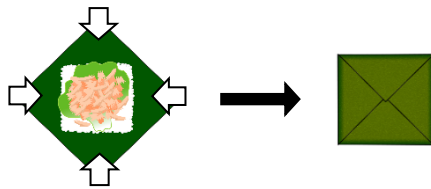


包丁で半分に切ると、断面が見えてきれいです。

<材料 1人分>

調味料

ツナ缶	1 / 2缶
マヨネーズ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
レタス	1枚
焼のり (全形)	1枚
ごはん	150g



<作り方>

- ① ツナは水気を切って調味料と合わせておく。レタスはさっと洗って水気を切り、一口大にちぎっておく。
- ② ラップを広げ、焼きのりをのせ、中心にごはんの半量・レタス・ツナの順にのせる。
- ③ 残りのごはんを具にかぶせるようにのせ、のりの四隅を折りたたむ。
- ④ ラップの四隅を折りたたみ、しっかりと包む。

