

かんたん No.46
ふれ愛レシピ

ツナとなめたけご飯

材料（3合分）

米	3合
なめたけ	1瓶（120g）
ツナ缶	1缶（140g）
青じそ	6枚



今回のレシピは、調理ボランティアの「ききょうサークル」よりご提供いただきました！
調味料いらずで、やさしい味の炊き込みご飯。ぜひお試しください！



ふれ愛キャラクター
AIちゃん

- ① 米は炊く30分前に洗い、ザルにあげておく。
- ② ツナ缶は油を軽く切り、粗くほぐす。
- ③ 炊飯器に米・なめたけ・ツナを入れ、目盛りまで水（分量外）を加えて炊く。
- ④ 炊き上がったらさっくり混ぜて器に盛り、青じその千切りをのせる。
- ⑤ 完成！

★ワンポイント

青じその千切りは、水にさらしあく抜きしてから絞ると黒くなりにくいです😊

【栄養成分／1人分(150g)あたり】

エネルギー	348kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	5.8g
炭水化物	61.3g
塩分	1.1g