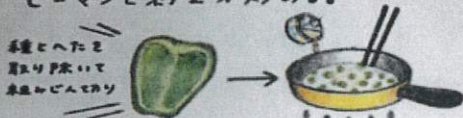


ピーマンと ツナの なかよしおにぎり

材料 (4個分)

- ご飯 300g
- ピーマン 2個
- ツナ缶 (油漬け) 小1缶 (約70g)
- しょうゆ 大さじ½
- 石砂糖 ひとつまみ
- 塩 少々

1. ピーマンは粗みじん切りにする。
フライパンにツナ缶の油を中火で熱し、
ピーマンと糸を2分炒める。



2. 残りのツナと、しょうゆ、石砂糖、塩を加え、
約1分炒めて火を止める。
ご飯に混ぜて4等分して握る。



まほうのわくわく
おにぎり参照