



朝ごはん/時短レシピ

ツナキムチ丼

エネルギー 367kcal たんぱく質 11.0g 塩分1.3g

材 料	1人分	4人分
ごはん	茶碗1杯	茶碗4杯
ツナ	30g	120g
白菜キムチ	30g	120g
小ねぎ	10g	1/3束
焼きのり	0.8g	1枚
ごま油	2g	小さじ2
ごま	0.8g	小さじ1
しょうゆ	3g	小さじ2

作り方

- ① 小ねぎは小口切りにする。
- ② 丼にごはんを盛り、ちぎった焼きのり、ねぎ、キムチをのせる。真ん中にツナをのせ、ごま油をまわし入れ、しょうゆをかける。最後にごまをのせる。

料理の紹介

火を使わず、切るのは小ねぎだけの超簡単メニューです。ツナは水煮でもオイル漬けでもどちらでも大丈夫です。キムチが苦手な方は、代わりに納豆やたくあんがおすすめです。1品でぐんぐん（赤）、もりもり（黄）、いきいき（緑）がそろいます。