



朝ごはん/時短レシピ

ピーマンとツナのおにぎり

エネルギー 261kcal たんぱく質 9.8g 塩分0.6g

材 料	1個分	4個分
ごはん	120g	480g
ピーマン	1/2個	2個
ツナ缶(水煮)	1/2缶	2缶
ごま油	小さじ1/2	小さじ2
みりん	小さじ1/2	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2

作り方

- ① ピーマンは粗みじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、ピーマンを炒める。
- ③ ツナ、しょうゆ、みりんを加え、水分がなくなるまで炒める。
- ④ ③をご飯に混ぜて握る。

料理の紹介

絵本「まほうのわくわくおにぎり」の中に登場する、ピーマンを使ったおにぎりです。（絵本の中で紹介されているレシピとは異なります）ピーマンは子どもが苦手な食材ですが、ごま油でツナと一緒に炒めることで苦みが少なくなり、食べやすくなります。ツナの代わりにひき肉を使うのもおすすめです。