

## ツナおかかおにぎり



### 材料 1 人分

ご飯	…1 杯 (150g)
ツナ缶	…1/2 缶
かつお節	…小袋 1 パック
マヨネーズ	…大さじ 1
しょうゆ	…小さじ 1~2

- ①ツナ缶はフタを少し開け軽くおさえながら傾け油を切る。
- ②ボウルに材料を全部入れて混ぜる。

## ゆかりチーズおにぎり



### 材料 1 人分

ご飯	…1 杯 (150g)
ゆかり	…小さじ 1~
プロセスチーズ	…1 個

- ①熱々のご飯にゆかりとサイコロ状に切ったチーズを混ぜる。
- ※チーズはどんな種類でも OK ♪

## チキンライスおにぎり



### 材料 1 人分

お米	…2 合
トマトジュース	…200cc
鶏肉	…1/2 枚
塩こしょう	…少々
玉ねぎ	…1/4 個
ミックスベジタブル	…1/2 カップ
コンソメ	…1 個
ケチャップ	…大さじ 4

- ①鶏肉は一口サイズに切って塩こしょうをしっかりふる。玉ねぎは薄切りにして半分の長さに切る。
- ②炊飯器にお米を入れ、分量の目盛りまでトマトジュースと水を入れる。
- ③具材と調味料を入れて炊く。