

## カオマンガイ風おにぎり



### 材料 1人分

お米	…2 合
鶏むね肉	…1 枚
塩こしょう	…少々
白ねぎ	…1 本
鶏がらスープの素	…大さじ 1
にんにくチューブ	…2cm
しょうがチューブ	…4cm
酢・しょうゆ	…各大さじ 2

- ①鶏肉は一口サイズに切って塩こしょうをふる。白ねぎは斜め薄切りにする。
- ②炊飯器にお米を入れ、分量の目盛りまで水を入れる。
- ③具材と調味料を入れて炊く。

※ごま油やナンプラーを加えると本格的な味になります！万能ねぎで彩りアップ♪

## ベーコンチーズおにぎり



### 材料 1人分

ご飯	…1 杯 (150g)
ベーコン(短)	…2 枚
チーズ	…1 枚
しょうゆ	…小さじ 1/2

- ①ベーコンは細切りにして電子レンジで加熱する。
- ②熱々のご飯に①のベーコン、ちぎったチーズ、しょうゆを加えて混ぜる。

## ツナコーンおにぎり



### 材料 1人分

お米	…2 合
ツナ缶	…1 缶
コーン缶	…1/2 カップ
塩	…小さじ 1/2

- ①炊飯器にお米を入れ、分量の目盛りまでコーン缶の汁と水を入れる。
- ②ツナ缶(油も含む)、コーン缶、塩を入れて炊く。