

きゅうりとツナのおにぎり

主食

主菜



1人当たり（ご飯 200g）

エネルギー：450kcal

塩分：0.9g

【材料 2人分】

- ご飯 400g
- きゅうり 1本（100g）
- 塩 ひとつまみ
- ツナ缶（オイル） 小1缶（80g）

【作り方】

- ① きゅうりは薄いいちょう切りにし、塩をふってしんなりさせ、水気をしぼる。ツナ缶は汁気をきる。
- ② ご飯に①を混ぜ合わせ、8等分（1人4個）する。ラップに包み、丸形に握る。

夏が旬のきゅうりは、水分を多く含み、水分補給や体を冷やすことに適しています。シャキシャキした食感でさっぱりとおいしく食べられます。

※生野菜を使用しています。できるだけ早く食べるようにしましょう。