

ハーフおにぎらず

ツナみそ



<材料>

シーチキン(缶) 70g きゅうり 50g たまねぎ 50g スイトコーン 15g
レタス 温かいごはん 320g 焼きのり 2枚

<<調味料D>>

上高地みそ 25g マヨネーズ 20g

【作り方】

- ① シーチキンはざるにあけてオイルをしっかりきる。
- ② きゅうりは斜め薄切りにして、細切りにする。
- ③ たまねぎはみじん切りにする。
- ④ レタスは細切りにして水にさらす。
- ⑤ ボウルに調味料Dを入れてよく混ぜ合わせ、シーチキン、たまねぎ、きゅうり、スイトコーンの順に加えてあえる。
- ⑥ ラップの上のにりを置き、その上に1/4量のごはんをのせ、指先をぬらして手前を5割あけて平らに広げる。
- ⑦ ごはんの手前半分にレタス、⑤のシーチキン、レタスの順に1割あけてのせる。
- ⑧ ラップを持って手前に折り、のりを重ね、両端のラップを折り込んで平らに押さえる。
- ⑨ ラップごと2~3等分に切る。

※具をたくさん入れると食べにくくなります。

