

暑くてもしっかりご飯！！火を使わずに簡単美味しい♪

## みょうがとツナの混ぜご飯

～ 材料 ～ 2人分

- ご飯 300g
- ツナ 40g
- みょうが 2個
- 塩 少々
- 大葉 2枚
- 白炒り胡麻 適量



### 作り方

1. みょうがは、薄くスライスにして水にさらし、あくを抜いてから塩をして軽くもむ。
2. 大葉は千切りにしておく。
3. ボールにご飯にと油をきったツナ、みょうがを混ぜ器に盛る。
4. 仕上げに白ゴマ、大葉を散らす。