

# 豆腐とツナの あんかけごはん

## Point 1

朝から  
きちんと  
炭水化物  
の摂取!



## Point 2

材料を  
混ぜるだけで  
簡単に作れる!

## Point 3

ツナの代わりに  
魚缶フレークを  
使っても美味しい。

## 材料 (1人分)

- 白ごはん ... 160g
- 絹ごし豆腐 ... 1パック (小)
- ツナ ... 大さじ1
- 冷凍ワリニコース ... お好みの量  
(今回は3粒)
- 水 ... 50cc
- 中華だし ... 小さじ1/2
- 片栗粉 ... 小さじ1/2
- 水 ... 大さじ1

水溶き片栗粉

## 作り方

- ① 絹ごし豆腐、ツナ、冷凍ワリニコース、水、中華だしを鍋の中に入れて混ぜる。
- ② 沸騰後、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。
- ③ ごはんの上にかけたら完成。