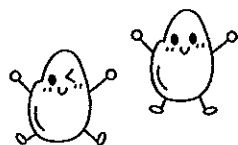


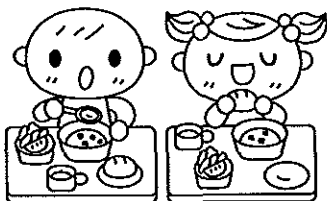
味付けいらずの炊き込みごはん♪



☆ツナとなめたけの炊き込みご飯

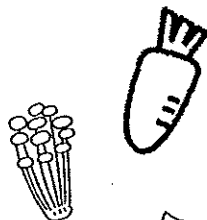
【材料】 大人2人分、こども1人分

- ・ 米 2合
- ・ ツナ缶 小1缶(80gくらい)
- ・ なめたけ 1瓶(120gくらい)
- ・ 人参 3cm



【作り方】

- ① 炊飯器に洗った米と2合分の水を入れる。
(時間があれば20~30分浸水する)
- ② ツナは缶油を切る。人参は千切りにする。
- ③ ①に②となめたけ(1瓶すべて)を加えて炊く。



- ・ みつ葉や万能葱、絹さやなどを散らすと彩りがきれいです。
- ・ トマトと鶏肉のあっさりスープ(5月号参照)など、野菜とたんぱく質が入ったスープを添えると栄養バランスがよくなります。

平成23年7月号

