

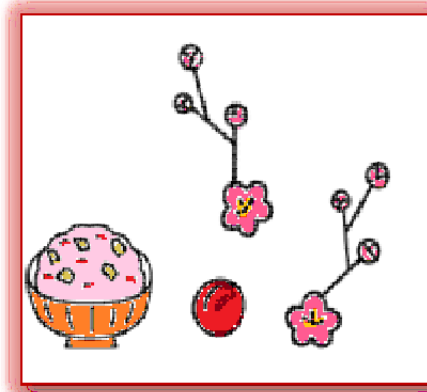
梅干でさっぱりと！

ツナの油でごはんがツヤツヤ 炊き込みごはん

## 梅干とツナの炊き込みごはん

【材料】 大人2人分、こども1人分

- ・ 米 2合
- ・ 梅干 2～3個
- ・ ツナ缶 小1缶(80g)
- ・ 酒 小さじ1
- ・ めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2  
ストレートの場合は 大さじ4



【作り方】

米を洗って炊飯器に入れ、酒、めんつゆ、さらに普通に炊く時の2合の目盛りまで水を入れる。  
手で粗くつぶした梅干と梅干の種、缶油を切ったツナを上に乗せて炊く。  
炊き上がったら梅干の種を除き、混ぜ合わせる。

- ・ 米に火が通りにくくなるので、**梅干とツナ**は米と混ぜずに、上に乗せて炊いてください。
- ・ 炊き上がりに青じその千切りを混ぜると、香りがよく和風に。
- ・ 冷めてもおいしく、**梅干**には殺菌作用があるので、お弁当にもおすすめです。



平成25年2月号