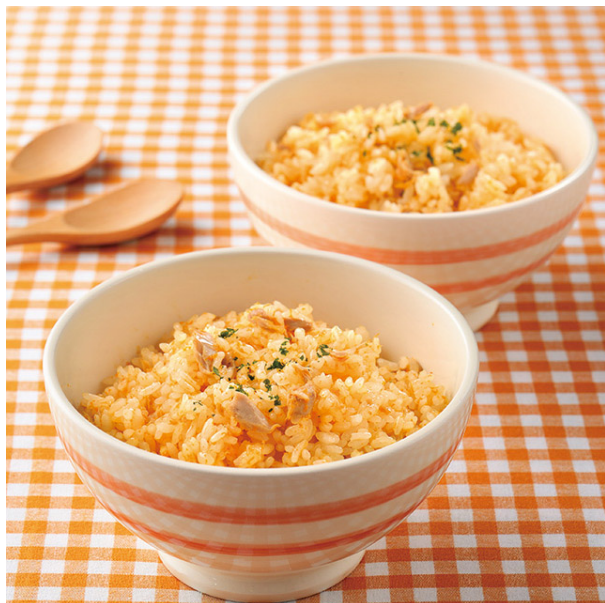


ツナニンジンごはん



調理時間

約50分

カロリー

91kcal(1人分)

材料

(4人分)

米	2合
ニンジン	1/2本
ツナ缶	小1缶(90g)
塩	小さじ1
みりん	大さじ1
パセリ	少々

作り方

- 1 米は洗って30分ほど浸水させ、水気を切っておく。
- 2 ニンジンはすりおろし、ツナ缶は油を切っておく。
- 3 炊飯鍋に(1)を入れ、塩・みりんを加えて、目盛に合わせて水加減してひと混ぜし、(2)のをのせて蓋をする。
- 4 炊飯スイッチを押し、ごはんモードを選択して点火する。
- 5 むらしが終了したら、さっくりと混ぜ合わせ、刻んだパセリを散らす。

冷めたらバターソテーして、お弁当にもぴったり。