



ツナとしめじの 炊き込みごはん

いろいろな料理に♪～ぶなしめじレシピ② ツナとしめじの炊き込みごはん

材 料 (2合分)

しめじ …………… 1パック
ツナ缶 …………… 1缶
にんじん …………… 小1/2本
米 …………… 2合
★しょうゆ・みりん・酒
…………… 各大さじ1
★だしパック(中身) …… 大さじ1
※本格・万能だしパック使用

- ① 米をといで、いつもより少なめの水に20分浸水しておく。
- ② しめじは石づきを取り小房にほぐし、ツナは軽く油をきっておく。
にんじんは2cmの細切りにする。
- ③ 炊飯器に米と★をひと混ぜし、2合の目盛まで水を入れる。
- ④ ③にしめじ・ツナ・にんじんをのせて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったらくよく混ぜて、10分ほど蒸らしてできあがり♪

コッ・ポイント

- ツナは油を全部入れると油っぽくなるので、軽く油を切る。
- しめじ・ツナ・にんじんなどの具材を入れてからは混ぜずに炊飯してください。
- 味つけはお好みで調整してください。