



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 炊き上がったらよく混ぜて、10分ほど蒸らしてできあがり♪

コツ・ポイント

- ツナは油を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。