

めんつゆで簡単！ ツナ缶で 炊き込みごはん

1人分の栄養価

エネルギー347kcal たんぱく質9.4g 食塩相当量1.7g 食物繊維2.1g



材料 4人分

米 2合

しめじ 70g

まいたけ 70g

人参 100g

ツナ油漬缶詰 1缶(70g)

A | めんつゆ(3倍濃縮) 50ml
| 酒 小さじ2

作り方

- 1 米を研ぎ炊飯器に入れ、Aと水を炊飯器の目盛りまで入れ、よくかき混ぜる。
- 2 しめじ、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。人参はせん切りにする。
- 3 1に2とツナ油漬缶詰を缶汁ごと入れて炊く。
- 4 炊けたら全体を混ぜて出来上がり。

小学校で習って以来、ずっと作り続けています。

作りやすくておいしい簡単レシピ。

油揚げやしょうがを入れてもおいしい。