

ツナと塩昆布の炊き込みごはん



材料(4人分)

・米	2合
・ツナ缶	1缶
・塩昆布	10g
・にんじん	50g
・ごぼう	60g
・ぶなしめじ	30g
・しょうゆ	大さじ2
・酒	大さじ1
・みりん	大さじ1
・だしの素	小さじ1/3

ツナ缶を使った簡単にできる炊き込みごはんです。塩昆布のだしが効いたやさしい味です。

作り方

- 1 お米は洗って水に浸けておきます。
- 2 にんじんは千切りにします。ごぼうは、ささがきにして水にさらしておきます。
- 3 水気を切ったお米を炊飯器に入れます。
- 4 しょうゆ、酒、みりん、だしの素を入れてから、2合分の水の量になるように調整します。
- 5 にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、ツナ缶、塩昆布を入れて炊飯します。
- 6 炊きあがったら、さっくりと全体を混ぜ合わせます。