

材料を炊飯鍋に入れるだけ!

「ツナと里芋の炊き込みごはん」

【材料 4人分】

米	 2合	「醤油	 大さじ1.5
ツナ缶(小)	 1缶	①酒	 大さじ1.5
里芋	 80g(4個)	塩	 小さじ1/5
人参	 20g(1/4本)		

1人分 栄養量

• エネルギー	341kcal	• 脂 質	4.7g
• たんぱく質	8.7g	• 塩 分	1.4g



1
米は洗ってザルに上げておきます。



2
里芋は皮をむき、小さめの一口大に切ります。



3
人参をいちよう切りにします。



4
炊飯鍋(釜)に米と調味料①を入れ、通常の炊飯と同じ分量の水を入れ軽く混ぜ合わせます。



5
里芋、人参、ツナ缶を汁ごと米の上にのせたら、そのまま混ぜずに通常どおり炊飯します。



6
炊きあがったら全体を良く混ぜてから盛り付けて完成です。

★ここがポイント
具材をのせたら絶対に混ぜないでください。ご飯に芯が残ります。