



ツナ缶しかないから・・・ではなく、ツナ缶じゃなきゃ！と思うほどおいしいです。一緒に炊き込む場合、鶏肉ではパサつきますが、ツナなら全体と溶け込み、うま味を掛け合わせてくれます！炊き込みご飯と相性のいいごぼうはぜひ使ってくださいね。

ツナ缶の 炊き込みごはん

材料

米	2合
ツナ缶	1缶
にんじん	1/2本
ごぼう	1/2本
えのき	1/2袋
こんにゃく	1/2個
松山あげ	1つかみ

醤油 / 酒 / みりん 各大さじ 1
塩 少々

作り方

1. 米は洗ってザルにあげ、30分置いておく。
2. にんじん・ごぼうは千切り、えのきは3等分に切る。こんにゃくは千切りにし、熱湯をさっと回しかけてアク抜きをする。
3. 炊飯釜に米、醤油・酒・みりん・ツナ缶の汁・塩1つまみを加えたら2合の線まで水を加える。全体を混ぜ合わせる。
4. 3の上に、ごぼう・にんじん・えのき・こんにゃく・松山あげをのせたら炊飯開始。
5. 炊き上がったら味をみて、塩で整える。