



キッチンに優しい香りが広がる炊き込みご飯です。ツナ缶を使用することで、くさみもなく、万人受けする落ち着いた味に。ツナ缶は、水煮でも油漬けでもどちらでもおいしく作れますよ。

ツナの 炊き込みご飯

材料

米	2合
ツナ缶	1缶
にんじん	1/2本
きのこ類	今回は椎茸4つ
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. にんじんは千切り、椎茸は半分に切って千切りにする。
3. 炊飯釜に米、醤油・酒・みりん・ツナ缶の汁を加えたら、2合の線まで水を加える。全体を混ぜ合わせる。
4. 3の上のにんじん・椎茸・松山あげをのせたら炊飯開始。炊き上がったら味をみて、塩で整える。