



缶詰をおいしく便利に

## ツナの炊き込みご飯



### 【材 料】4人分

お米	2合	
ツナ	2缶	
にんじん	1/3本	千切り
たけのこ	60g	千切り
干し椎茸	2~3枚	
酒	大さじ2	
醤油	大さじ3	
みりん	大さじ1	

### ❖ひと言メモ❖

お米を炊く時のお水に干し椎茸の戻し汁を使っても風味があって美味しいです



### 【作り方】

- ①干し椎茸は水に戻して千切りにする
- ②ツナ缶は油を切らずにそのまま炒め、酒を振り入れる
- ③にんじん、たけのこ、干し椎茸も加えて調味する
- ④お米の上に③を平らにのせて炊く
- ⑤炊き上がったら 15分ほど蒸らし、お米と具をよく混ぜて仕上げる

