

料理名 炊き込みごはん風

| 材 料 | 分 量 (4人分) | つ くり 方 |
|--|---|--|
| レトルト米飯 乾物野菜 ツナ缶 だしの素 しょうゆ 酒 みりん 水 | 3パック 1袋 1缶 5g 大さじ1 大さじ1 大さじ1 100ml | ① 鍋の中に、乾物野菜、だしの素、酒、しょうゆ、みりんを入れ、野菜が広がるまでふたをして煮る。 ② ①の中にレトルト米飯を入れ、少しかきまぜる。 ③ 火を止め、ふたをして蒸らす。 ④ ご飯がやわらかくなったらツナを入れ、混ぜ込む。 ⑤ 完成 |



※コンロの使用時間【 8~10 】分

※ 工夫した点

- レトルト米飯を鍋に入れた後、1度混ぜること。
- ツナ缶の中に入っている油も入れること。