

ツナごはん

今月のおすすめ



～材 料～

(子ども 4 人分)

米 2 合

人参 1/2 本

ホールコーン 30g

ツナ 90g

砂糖 小さじ3

醤油 小さじ2

料理酒 小さじ1/2



～作り方～



- ① お米を通常の分量で炊いておく。
- ② 人参を細切りにする。
- ③ 鍋に人参を入れ、ひたひたより少ないくらいの水で煮て少し柔らかくなったらコーン、ツナを加えて煮る。
- ④ 人参が煮えたら調味料を加えて煮る。
- ⑤ 炊きあがったご飯に④を混ぜて完成。

