

ツナ缶丸ごと使ってうま味たっぷり!

ツナときのこの中華風炊き込みご飯



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

きのこは2〜3種類組み合わせると風味が増しておいしく作れます。ぶなしめじやえのきなど、お好みのものでアレンジしても◎

材料(4人分)

米	2合	A	オイスターソース	大さじ1
ツナ缶	1缶		醤油	大さじ1
しいたけ	4枚		酒	大さじ1
舞茸	小1パック		おろし生姜	小さじ1
人参	1/3本		ごま油	小さじ1
			小ねぎ(小口切り)	...適量

- しいたけは薄切り、舞茸は食べやすい大きさにほぐす。
人参は短冊切りにする。
- 炊飯釜に研いだ米、A、ツナ缶の汁を入れ、
2合の目盛りより少し少なめに水を入れて
軽く混ぜる。**1**、ツナをのせ炊飯する。
- 炊き上がったら全体をさっくり混ぜる。
器に盛り小ねぎを散らす。