



にんじんとツナのピラフ風



材料・下準備(作りやすい分量)

- 米 2合
- にんじん 1本 : すりおろす
- ホールコーン 1缶(120g):水気をきる
- ツナ缶(油漬け) 1缶(70g)
- コンソメ 小さじ1

Point

すりおろしたにんじんを1本丸ごと使用します。ツナ缶の油を活用して炒めずに炊飯器で作れるピラフです。

作り方

- ① 洗米した米にツナ缶の汁と水で2合の目盛りにし、残りの全ての材料を入れて炊飯する。

1人分(1/6量)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
226kcal	5.0g	3.0g	42.8g	0.4g