

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中! 下記QRコードを読み取ってご登録できます♪ ぜひチェックしてみて下さい★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



## コーンツナ入り! ごぼうの炊き込みご飯



・炭水化物

· 食塩相当量 1.5g

67. 6a

材料(4人分)

• 米 2 合

・ツナ缶 1 缶

・コーン缶 大1/4缶(約60g)

・ごぼう 中1/3本

★醤油 大さじ2★みりん 大さじ2

## 作り方

- ① ごぼうは洗ってから縦半分に切り、5mm幅の半月切りにして、1~2分くらい水にさらしておく。
- ②ツナ缶は蓋で軽くツナを押さえた状態で傾け、出てくる油を除くくらいにする。
- ③ 米2合を研いで炊飯器の内釜にセットし、★の調味料を加えてさっと混ぜ合わせ、さらに2合の目盛まで水を加える。
- ④ あとは水気を切ったごぼうとコーン、油を軽く切ったツナを加え、炊飯器にセットしてスイッチオン。
- ⑤ 炊き上がれば底からさっくりと混ぜ合わせて出来上 がり♪



## アレンジ ポイント

①炊き上がり後、温かいうちに塩昆布を大さ じ1~2、または白ごまを仕上げにふりか けて入れても美味しいです!

こんなレシピがほしい! その声、 お聞かせください!!



←こちらの QR コードを読み取り、 レシピに関するアンケートに ご回答ください!後日、ご希望 のレシピを薬局内掲示または SNS で配信いたします!