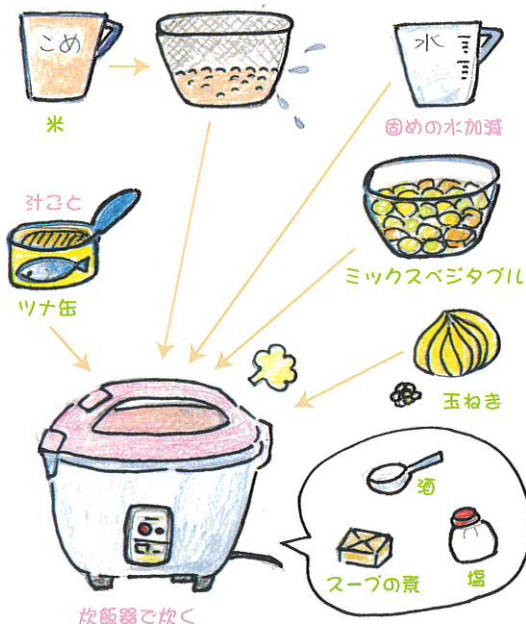


ツナの簡単ミックスペラフ

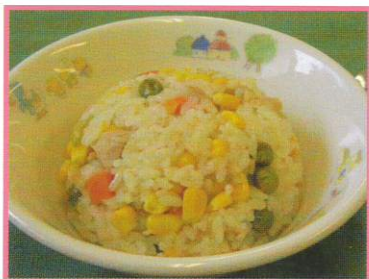
炊飯器で簡単にできるペラフ

つくりにかた



型抜きで形も整えてもよい

完成



材料

米	2カップ
スープの素	1個
酒	大さじ1
ツナ缶(油漬け)	小1缶
塩	小さじ1/2
ミックスペジタブル	半袋
玉ねぎ	1/2個

作り方

- 1 玉ねぎは、みじん切りにしてレンジで2分加熱する。
- 2 米は炊く30分前に洗い、酒、塩、スープの素を加え、固め(2合)の水加減にする。ツナを汁ごと入れてほぐし、①とミックスペジタブルを加える。
- 3 炊飯器で普通に炊く。

※カップ:200ml
1合 :180ml

料理のポイント

玉ねぎを加えずに、ミックスペジタブルを倍量にしてもおいしくいただけます。材料を炊飯器に入れて、スイッチポン!

子どもだけでも簡単に作ることができる一品です。