

* ツナとミルクの炊き込みご飯 *



材料（4人分）

米：2合
ツナ水煮缶：140g
にんじん：40g
切り干し大根：20g
しいたけ：25g
油揚げ：50g
牛乳：200ml
しょうゆ：小さじ2
酒：大さじ1

栄養価

エネルギー：389kcal 塩分：0.6g

作り方

- ① お米を洗い、ざるにあげる。
- ② 切り干し大根はよく洗い、水につけて戻す。水気をしぼり、1.5cm程度の長さに切る。
- ③ にんじんは1.5cm程度の長さのせん切りにする。
- ④ しいたけと油揚げは幅1.5cm程度の薄切りにする。
- ⑤ ツナは汁をきる。
- ⑥ 炊飯釜にお米と牛乳を入れる。しょうゆと酒を加え、目盛りまで水を入れる。
- ⑦ 切り干し大根、にんじん、しいたけ、油揚げ、ツナを加えて炊飯する。
- ⑧ 炊けたら全体を混ぜる。

ポイント

牛乳の風味はあまり感じないため、苦手な方も無理なく牛乳をとることができ、おすすめです。また、牛乳を入れることでコクがでて、塩分控えめに調理することができます。