ツナニンジンごはん

甘



調理時間	約50分
カロリー	91kcal(1人分)

材料	(4人分)
米	2合
ニンジン	1/2本
ツナ缶	小1缶(90g)
塩	小さじ1
みりん	大さじ1
パセリ	少々

作り方

1. 米は洗って30分ほど浸水させ、水気を切っておく。
2. ニンジンはすりおろし、ツナ缶は油を切っておく。
3. 炊飯鍋に(1)を入れ、塩・みりんを加えて、目盛に合わせて水加減してひと混ぜし、(2)をのせて蓋をする。
4. 炊飯スイッチを押し、ごはんモードを選択して点火する。
5. むらしが終了したら、さっくりと混ぜ合わせ、刻んだパセリを散らす。

冷めたらバターソテーして、お弁当にもぴったり。