

★ ツナごはん ★

【材料 4人分】

精白米	・・・	230 g	(1.5合)		
ツナ	・・・	90 g			
大根	・・・	60 g		にんじん	・・・ 40 g (中1/2本弱)
コーン	・・・	30 g		グリーンピース	・・・ 20 g
塩昆布	・・・	6 g			

<調味料>

濃口醤油	・・・	大さじ2/3		酒	・・・	小さじ1
みりん	・・・	小さじ1弱		塩	・・・	少々
水	・・・	340 g		ごま油	・・・	適量

【作り方】

1. 米は洗って水につけておく。
2. 大根とにんじんはせん切りにして、ごま油で軽く炒める。
3. 炊飯釜にすべての材料をいれて、炊く。