

和風ツナピラフ

【材料】 子ども2人 大人2人分

米	2合
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	3/4個
にんじん	1/5本
ツナ缶	小2缶
塩	小さじ1/2強
しょうゆ	小さじ1/2強

【切り方・下処理】

玉ねぎ・にんじん：粗みじん切り
ツナ缶：油を切る

【作り方】

- ①サラダ油で玉ねぎ、にんじんを軟らかくなるまで炒める。
- ②ツナ缶を入れて炒める。
- ③炒めた具材と塩、しょうゆを浸漬した米に入れ、炊飯する。

一口メモ

- お好みでカレー粉を入れてカレー味や、ケチャップでトマト味、ごま油で炒めて中華風にしてもおいしく召し上がれます。
- 多くできたら、おにぎりにしたり、冷凍したりしておやつにも。
- 大人の分は仕上げに胡椒を入れると、味が引き締まってさらにおいしくなります。