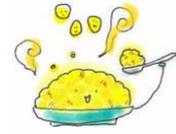




味付けは、塩昆布とバターのみ！

☆塩昆布とツナのピラフ



【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

- ・ごはん 茶碗3杯分
- ・塩昆布 20g
- ・ツナ(油を切る) 小さじ4
- ・ベーコン(お好みで) 1枚
- ・バター 20g
(マーガリンでも可)

- ①耐熱皿の上にクッキングシートを敷き、その上にごはん・塩昆布・ツナ・細切りにしたベーコン・バターの順に乗せて包む。
- ②500Wで3分(ベーコンを入れなければ2分)加熱し、クッキングシートの上でよく混ぜ、皿に盛りつける。

残ったツナで

「即席和え物！」

→例えば小松菜(レンジで4分加熱)醤油、ごま油と和えてできあがり！



- ☆茹でたミックスベジタブルを入れても彩り良く仕上がります。
- ☆大人はお好みで仕上げに小ねぎを散らしてもおいしいです。
- ☆冷やごはんでもOK！

献立例

塩昆布とツナのピラフは<主食>なので
主菜、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！