

炊飯器で簡単ピラフ♪

☆人参とツナの炊くだけピラフ



【材料】

- ・米 2合
- ・人参 2/3本
- ・玉葱 1/2個
- ・ツナ缶(70g) 小2缶
- ・コンソメ(顆粒) 小さじ2
- ・乾燥パセリ 少々

【作り方】

- ①米は洗って、ざるにあげておく。
- ②人参、玉葱はみじん切りにする。
- ③ツナ缶は缶油をきっておく。
- ④炊飯器に①を入れ、2合目のメモリの1,2ミリくらい上まで水を入れ、②、③、コンソメを入れて炊く。
- ⑤炊きあがったらよく混ぜて器に盛り、パセリをちらす。



野菜はコーンを足したり、ミックスベジタブルを入れたりしてもおいしいです。お弁当にも♪

献立例

人参とツナの炊くだけピラフには、
サラダや和え物、汁物を組み合わせて！