

ツナのミックスピラフ



<材料> 子ども 4人分

米	2合
ツナ缶	小1缶
ミックスベジタブル	150g
塩	小さじ1/2
固形コンソメ	1個
(顆粒コンソメの場合)	大さじ1/2)

(作り方)

- ① 米をとぎ、2合分の水を加える。
- ② 塩、砕いた固形コンソメを入れてひと混ぜする。
- ③ ②に凍ったままのミックスベジタブル、ツナ缶を汁ごと加えて炊く。
- ④ 炊き上がったら、具が均一になるように混ぜる。
- ⑤ ④に塩をふり、味付けする。