

炊飯器

ツナ入り炊き込みご飯

調理時間：60分

カロリー：699kcal

〈材料〉 5人分



米	2合
なめたけ	1瓶(120g)
ツナ缶	1缶(140g)

〈作り方〉

- 1 米を磨ぎ分量の水を入れる。
- 2 なめたけとツナを入れて軽にかきまぜて炊く。
- 3 切るようにふっくらとかきまぜてできあがり。

