

入れて炊くだけ☆簡単エスニック料理

# ☆アジア風炊き込みご飯

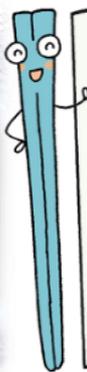


## 【材料】大人2人分、子ども1人分

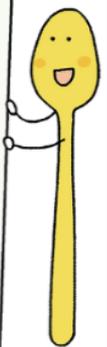
米	2合
玉葱	中1/6個
人参	1/5本
ツナ缶	小1缶
スープの素	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
生姜(チューブ)	1~2cm
にんにく(チューブ)	1~2cm
ごま油	少々
食塩	少々

## 【作り方】

- ①玉葱、人参を角切りにする。
- ②洗って浸水した米を水切りし、炊飯器に入れる。
- ③②に①と軽く油切りしたツナ缶を入れる。
- ④③に調味料と目盛まで水を入れて、軽く混ぜる。
- ⑤炊飯する。
- ⑥炊きあがったら、よく混ぜて出来上がり。



大人は炊きあがりにお好みで  
パクチーを盛りつけると、  
より本格的になります。  
子どもにはドライパセリをかけると  
彩りがきれいですよ♪



令和5年10月号

