

日持ちするかんづめと乾物を使って

ツナとひじきの たきこみご飯

■材料 (2人分のめやす)

- ・米 160g(200mL)
- ・水 240g(240mL)
- ・ツナかん 1かん
- ・乾燥ひじき 5g
- ・にんじん 60g
- ・塩こんぶ 25g

■作り方

1. 米を洗い, 吸水させる。

乾燥ひじきを水につけて,
もどす。にんじんを1cmくらいの
たんざく切りにする。

2. ツナかんの油をきって, なべに入
れる。もどしたひじき, にんじん, 塩
こんぶ, を加えて, ふたをしてたく。