

# もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

## ◆◆まいたけとツナの炊き込みごはん◆◆

1人分エネルギー：312kcal

塩分：0.8g

### <材料：4人分>

- 米・・・・・・・・2合
- まいたけ・・・・・・・・1パック
- 人参・・・・・・・・50g
- ツナ缶（水煮）・・・小1缶
- 青じそ・・・・・・・・10枚
- ◆みりん・・・・・・・・大さじ1
- ◆酒・・・・・・・・大さじ1
- ◆しょうゆ・・・・・・・・大さじ1



### <作り方>

- ① 米を洗い、水を2合の目盛りにセットする。
- ② まいたけは小房にわけ、人参、青じそはせん切りにする。
- ③ ツナ缶は水分をきっておく。
- ④ ①にまいたけ、人参、ツナ、調味料（◆）を加えて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら器に盛り付け、青じそをのせる。

