

ツナと昆布佃煮の 炊き込みご飯



【材料】 2人分
米…150g (1合)
水…160cc
ツナ缶(小:70g)
…1缶
昆布佃煮…10g



【作り方】

- 1 米を袋に入れて少量の水でもみ洗いし、水を捨てる。
- 2 ツナ缶の缶汁を軽く切る。
- 3 高密度ポリエチレン製の袋に材料を全部入れる。
- 4 袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 5 米に吸水させるため、そのまま30分ほどおく。
- 6 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして4を入れ、ふたをして40分湯せんする。
- 7 時間になったら湯から出し、そのまま5分おいて蒸らす。
- 8 袋から出して、盛り付ける。



ワンポイントアドバイス

- 無洗米はもみ洗いなしで（【作り方】2から）調理可能です。
- ツナは入れすぎるとしつこくなるので、米の1/3位の量を目安にしましょう。
- 昆布佃煮はしそや梅、おかかなどお好みの風味のもので作れます。