

ツナとごぼうのピラフ

（材 料）4人分

米		3 合
ツナ		60 g
ごぼう		70 g
にんじん		50 g
ホールコーン	...	40 g
ねぎ		20 g
酒		小さじ 1
しょうゆ		小さじ 1・1/2
塩		小さじ 1
こしょう		少々
バター		大さじ 1

《作り方》

- ① 炊飯器にといだ米を入れて、少し水を控えておく。
- ② ごぼうはさがき、にんじんは、粗みじん、ねぎは小口切りにする。
- ③ ツナ・コーン・ごぼう・にんじん・調味料を炊飯器の米と混ぜ、炊く。
- ④ 炊きあがったら、ねぎを入れて混ぜる。

給食では、教室でごはんに、
具を混ぜています。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター