

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

炊飯器1つで簡単! カレーピラフ

材料

2人分

・米	1合
・ツナ缶 ※水煮	1缶
・ミックスベジタブル ※冷凍	140g
・カレールウ	1かけ
・卵	1個
・粉チーズ	少々
・コンソメ	小さじ1/2
・バター	8g

レシピ一覧はこちらから→



作り方 (⌚3分) 炊飯の時間を除く

- ① 研いだ米を炊飯器に入れる。
- ② ①に水気を切ったツナ、ミックスベジタブル、カレールウ(刻んだ)、コンソメ、バターを入れ、1合の目盛りまで水をいれる。
- ③ 通常の炊飯モードで炊き、炊き上がったらしゃもじで全体を混ぜる。そこに溶き卵を回し入れて蓋を閉め10分ほど蒸らす。
- ④ 蒸らしたら、再度しゃもじで全体を混ぜて器に盛り、粉チーズをかける。

材料はこちら！

2人分だと材料がちょうどよく使いきれます。

カレールウは刻んでおきます。



炊き上がったら溶き卵を入れて
10分蒸らして混ぜたら完成です☆



卵以外の材料を
入れて炊飯開始！

必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー 428kcal
たんぱく質 16.3g
脂 質 11.0g

炭水化物 71.4g
食塩相当量 2.1g