



# だいとう キラキラ大東

## ツナとコー ンのピラフ

レッツ♪

クッキング



### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・せいはいくまい 精白米ごう…2合
- ・こけい ブイヨン(固形) はんぶん…半分
- ・しお 塩…こ 小さじ半分
- ・ぐらむ バター…4 g

### ※ピラフの具※

- ・ぶん たまねぎ…2分の1個
- ・ぐらむ ホールコーン…60 g
- ・かん ツナ缶…ぐらむ 60 g
- ・しお 塩…しょうしょう 少々
- ・あぶら 油…しょうしょう 少々
- ・しょうしょう パセリ…しょうしょう 少々

### つく かた 【作り方】

- ① なべ 鍋に あぶら 油を熱し、かくぎ 角切りにしたたまねぎと しるけ 汁気を切った き ツナ缶を炒める。
- ② いた ホールコーンを炒め、ちようみりよう 調味料を入れる。
- ③ ちようみりよう 調味料を入れ い 普通の水加減で炊いた ふつう ごはんに、②の ぐ 具と みじんぎり みじんぎりにした ま パセリを混ぜて、かんせい 完成。

### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：280キロカロリー  
たんぱく質：しつ 7.8グラム  
脂肪：しぼう 2.1グラム  
塩分：えんぶん 1.0グラム