わが家のレシピを紹介します！

種類　どれかひとつに〇をつけてください

朝ごはん　・　お弁当　・　好き嫌い工夫

料理名

チップとツナの炊き込みご飯

所要時間　（　40分　）

＊炊き上がるまでの目安時間

学びを支えるおすすめポイント

・子どもも大人もこれ１品で大満足です。
・お好みで、好きな野菜を細かく切って入れてもおいしいです。
・苦手な野菜もおいしく食べられます。

材料名・分量　（　３人分　）

・白米　２合
・しょうゆ　少々
・ツナ　１缶（油を切って）
・ポテトチップ（コンソメ）　お好きな量
・きざんだ玉ねぎやキノコがあればお好みで

作り方

（お米は通常の水加減で大丈夫です。）

1. といだお米を炊飯器に入れ、油を切ったツナとしょうゆを入れ、水を入れて炊きます。

2. 炊き上がったら、ポテトチップスを袋の中でくだいて、好きな分だけごはんにかけます。
ヘラで切るようにさっくり混ぜ合わせて出来上がり！