



# お米のレシピ supported by 全農

包丁いらすの  
炊飯器メニュー

## ツナとお豆のピラフ

(1人分) エネルギー615kcal / タンパク質19.0g / 炭水化物96.0g / 塩分1.2g / 糖質90.5g



### 食材 (2人分)

米	1.5合
ツナ缶 (オイル漬け)	小1缶(70g)
大豆(水煮)	50g
ミックスビーンズ	50g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
バター	10g

### 作り方

①米をさっと洗い、水につけず、すぐにザルに上げて水気を切っておく。

②炊飯器に米を入れ、水を目盛りまで入れて、水気を切った豆類、ツナ缶 (オイルごと)、塩、こしょうを入れてさっと混ぜ、バターを加えて通常モードで炊飯する。

③炊き上がったらく混ぜて盛り付ける。

備考) 米は水につけずに、すぐにザルに上げて乾かすことで、べたつかず豆の食感とあいます。

### 完成イメージ



目安調理時間

約5分

※炊飯時間は除く

**NO RICE NO LIFE PROJECT**

お米についての情報いろいろ！  
レシピ動画も載っています



経済連

全農



おいしい米  
ハルライス