

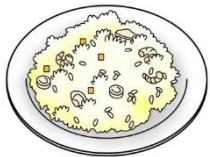
# 給食メニューを

# 作ってみよう！

## ミックスピラフ

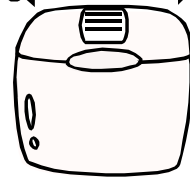
### 材料（1人分）

米	60 g
塩	0.9 g
カレー粉	0.4 g
ブイヨン	1.2 g
マーガリン	2.4 g
ツナ	5 g
ミックスベジタブル	5 g
水	75 cc



### 作り方

- ① 米を洗う。
- ② 冷凍ミックスベジタブルはさっとゆでておく。
- ③ 炊飯器に、米・調味料・ツナ・ミックスベジタブル・水を入れ、よくかき混ぜてすぐにスイッチを入れて炊く。



全部まとめて炊飯器に入れるだけで簡単にできます。  
カレーの香りがする、いろどりのよいピラフです。

