



# 我が家の味自慢リレー



### 紹介者

鴻巣市食生活改善推進員協議会  
鴻巣支部 小久保 雅子 さん



### 材料 (4人分)

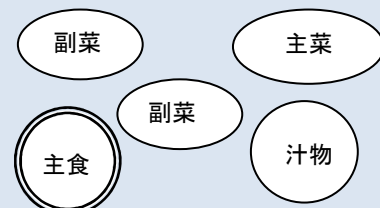
- 米 …………… 2カップ
- 人参 …………… 30g
- マッシュルーム …… 50g (小1缶)
- ツナ缶 …………… 165g (大1缶)
- バター …………… 大さじ3
- カレー粉 …………… 小さじ1
- 水 …………… 2カップ
- 固形スープの素 …… 1個
- 塩 …………… 小さじ1弱
- コショウ …………… 少々
- コーン (ホール) …… 130g (1缶)
- パセリ …………… 少々

### 作り方

- (1) 米は、炊く30分前にとぎ、ザルにあげておく。
- (2) 人参は5mmの角切り、マッシュルームは薄くスライスする。ツナ缶は汁気を切る。
- (3) 鍋にバターを溶かし、人参を炒め、カレー粉を入れ、2分位炒める。次に米を加えてざっと炒める。水と固形スープの素を加え、塩とコショウで調味する。
- (4) マッシュルーム、ツナ、コーンを加えふたをし、煮立ったら弱火にし、15分蒸し焼きにする。
- (5) 3秒火を強くしてきり、10分蒸らす。
- (6) 皿に盛り、パセリをかざる。



主食・主菜・副菜を揃えましょう。  
今回のメニューは「主食」です。



### 1人分の栄養価

- エネルギー …… 514kcal
- 炭水化物 …… 71.2g
- タンパク質 …… 14.3g
- 脂質 …………… 18.2g
- 塩分 …………… 2.5g