

パパっと
Lunch

ツナピラフ

【材料】

・米	2合
・水	400cc
・ツナフレーク（パウチ）	1パック
・冷凍ミックスベジタブル	150g
・コンソメ	1個
・バター	10g
・塩	ひとつまみ



お好みで

・カレー粉	小さじ1~2
・トマトケチャップ	大さじ1~2

【作り方】

- ① 米を洗って、水・コンソメ・バター・冷凍ミックスベジタブル・ツナフレーク、塩を入れる。（塩加減は好みで調整）
- ② 好みでカレー粉・ケチャップを入れる場合は、①に加える。
※ケチャップを入れる場合、塩は入れない。（塩加減は好みで調整）

簡単！コーンクリームスープ【参考】

【材料】

・ポークウィンナー	3本
・スイートコーン缶（クリーム）	1缶
・冷凍ほうれん草	100g
・固形コンソメ	1個
・塩・コショウ	適宜
・バター（オリーブオイル）	大さじ1
・水	100cc
・牛乳（豆乳）	300cc



【作り方】

- ① ポークウィンナーは、キッチンばさみで切る。
- ② 水・コンソメ・ほうれん草・ポークウィンナー・スイートコーン缶を入れひと煮立ちする。
- ③ 牛乳を加えて温める。バター（オリーブオイル）を加え、塩・コショウで味を調える。
- ④ 器に盛り 好みでパセリをちらす。