



27 なめたけとツナの炊き込みご飯

炊飯器にツナ缶、なめたけを入れただけでできるお手軽炊き込みご飯

食材量
(4人分)

米	2合
ツナ缶	1缶
なめたけ	1ビン
しょうが	1片

■作り方■

- ① 米はといで、2合の水加減にする。
- ② ①を炊く直前に、なめたけ、油を切ったツナ、せん切りしたしょうが(半量)を入れて、普通に炊く。
- ③ 食べる直前に、残りのしょうがを入れて混ぜる。



「練馬産キャベツを使った練馬野菜餃子」

練馬区はキャベツの生産が東京都内で1番です。その練馬産のキャベツをふんだんに使ったご当地グルメが誕生しました。「練馬野菜餃子」は、キャベツの旬である春と秋の季節限定商品です。ぜひ、ご賞味ください。

【問い合わせ先】

練馬区観光協会 TEL：03-5984-1032
 練馬区観光案内所 TEL：03-3991-8101
 ホームページ：http://www.nerima-kanko.jp/

コラム