

ツナ缶とミックスベジタブルの主食アレンジ

あっさり和風編 混ぜ込むから残りごはんでもOK

材料（茶碗 4 杯分）

ごはん	4 杯
ミックスベジタブル	大さじ 4
たまねぎ	1/2 個
油	少量
ツナ缶	小 1 缶
しょうゆ	小さじ 4
さとう	小さじ 1

作り方

- ① たまねぎは細かく切る。
- ② フライパンを熱し、油をひいて①とミックスベジタブルを炒める。
- ③ ②に油をきったツナ缶と調味料を加える。
- ④ ご飯に③を混ぜて出来上がり。

こっくり洋風編 ツナ缶を汁ごと使うからコクがでる

材料（茶碗 4 杯分）

ごはん	4 杯
ミックスベジタブル	大さじ 4
たまねぎ	1/2 個
油	少量
ツナ缶	小 1 缶
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々

作り方

- ① たまねぎは細かく切る。
- ② フライパンを熱し、油をひいて①とミックスベジタブルを炒める。
- ③ ②にツナ缶を汁ごとと、調味料を加える。
- ④ ご飯に③を混ぜて出来上がり。

楽ちん炊込み編 スイッチポンで出来上がり

材料（茶碗 4 杯分）

米	2 合
ミックスベジタブル	大さじ 4
ツナ缶	小 1 缶
しょうゆ	大さじ 2
塩	ひとつまみ

作り方

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、しょうゆと塩を入れる。
- ② 2合の目盛まで水を入れる。
- ③ ミックスベジタブルとツナ缶を汁ごと入れる。
- ④ 普通に炊飯する。

☆ 食品衛生ワンポイントメモ

食中毒予防の 3 原則

つけない
ふやさない
やっつける

台所は清潔に！



食中毒菌が、付着、増殖していても、見た目や味に変化はありません。

手洗いは、食中毒予防の基本です。料理の時は、こまめに手を洗いましょう。食品（洗えるもの）、調理器具もきれいに洗って使いましょう。