

★ トマトジュースdeツナコーンピラフ

材料（1人分）

米	80 g
トマトジュース（無塩）	60 g
水	30 ml
ツナ油漬（缶）	35 g
スイートコーン（缶）	30 g
ポリ袋	1 枚

作り方

- ① ポリ袋を倒れないように器に置き、米、水とトマトジュースも入れ**45分**浸漬のために置く。
- ② ツナ油漬とスイートコーンを①に入れる。
- ③ ポリ袋の空気を抜き、上の方でしっかりと結び平らにする。（加熱が片寄らないように）
- ④ 沸騰したお湯の中で**25分**加熱する。
鍋の底に皿を1枚敷いて加熱する（以下同様）。
加熱後は鍋から取り出し開封して器の上に置く。