

炊飯器で簡単



ツナとトマトのペンネ



材料（大人2人+子ども1人分）

ペンネ	100g	カットトマト	1パック
ツナ缶(70g)	2缶	にんにく	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	カレー粉	少々
ブロッコリー	1/2個	コンソメ	1個
しめじ	1/2パック	水	400ml

<作り方>

- ①玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは食べやすい大きさにする。
しめじは石づきを取り、手でほぐす。
- ②炊飯器に材料を全て入れてかき混ぜて、「早炊き」を押す。
※ツナ缶は油入りでもノンオイルでも可。汁ごと入れる。
- ③全体を混ぜて盛り付ける（大人は塩・こしょうで味を調える）。

☆早ゆでペンネはやわらかくなりすぎるため、通常のペンネをご使用ください。

☆ペンネが硬いときは、「保温」で5分ほど置いてください。

☆冷凍ブロッコリーでも代用できます。

