

ツナそぼろごはん

| | | | | |
|---|----------|---------|-------|------|
|  | 材料(2人分) | | | |
| | 精白米 | 150g | | |
| | 米粒麦 | 10g | | |
| | キャノーラ油 | 小さじ 1/2 | | |
| | たまねぎ | 40g | | |
| | しょうが | 1g | | |
| | ツナ(油漬け缶) | 80g | | |
| | 粒コーン(缶) | 40g | | |
| | 人参 | 中 1/2 | | |
| | 酒 | 小さじ 1 | | |
| | a 三温糖 | 小さじ 2 | | |
| | 濃口醤油 | 小さじ 1 | | |
| | えだまめ(実) | 10g | | |
| 1人分の栄養量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
| | 437kcal | 13.7g | 10.0g | 0.9g |



作り方

1. 洗米し、麦を入れて炊く。
2. 厚手の鍋に油を熱し、みじん切りにしたたまねぎとしょうがを入れて火を通す。
3. 2に油をきったツナ、粒コーン、みじん切りにしたにんじんを加え、aの調味料を加え味付けをする。
4. 3に塩ゆでしたえだまめをさっくり混ぜる。
5. ご飯の上に4を盛り付ける。



コメント

* 子どもの好むご飯ものにして、成長期に必要なたんぱく質を摂れるようにしました。

学校給食では、安心・安全な三重県産米を使用しています。