

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	ツナとしめじのごはん (おやつ)		
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
米	2合 (300g)		
ぶなしめじ	1パック		
油揚げ	1枚		
人参	小1/2本		
しょうが	1かけ		
ツナ水煮缶詰	小2缶 (150g)		
しょうゆ	大きじ1	(A)	
酒	大きじ1	(A)	
みりん	大きじ1	(A)	
塩	少々	(A)	
手順 (家庭用)			
<p>(1) 米はといでザルにあげ、水気を切っておく。</p> <p>(2) しめじは2cm位に切ってほぐしておく。油揚げは1cm幅位、人参はせん切りにし、しょうがはすりおろしておく。</p> <p>(3) 炊飯器の釜に米と(A)の調味料を加え、2合の目盛りまで水を入れる。</p> <p>(4) (3)の上にツナと(2)の具材をのせて炊く。</p> <p>(5) 炊き上がったら混ぜて出来上がり。</p>			
給食室からのメッセージ			
<ul style="list-style-type: none"> ・ツナたっぷり！おやつ、お昼ご飯にピッタリ！ ・大人用に、せん切りにしたしょうがを炊きあがったご飯の上に後からのせてもよいと思います。 ・ツナ缶詰の汁を使う場合は、お米を炊く時の水量を減らしてください。 ・保育園では、味が含むまで煮た具と炊いたご飯を混ぜ合わせています。 			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー153kcal たんぱく質6.1g 脂質1.7g 食塩相当量0.5g			

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。

作成：新座市立栄保育園