



作ってみよう！

おうちで給食レシピ

★ツナ昆布ごはん★



保存食品を活用

ツナ、塩昆布は常温で保存が可能な食品です。ご家庭に常備しておくとし、すぐに作れて便利です。



材料	5人分 g(中学年)※	目安量※	切り方・下処理
精白米	300		洗米する。
米粒麦	25		ない場合は、お米を増量する。
しょうが(チューブのもので代用可)	3		みじん
ツナ	75		
塩昆布	10		
酒	10	小さじ2	
うすくちしょうゆ	適量		

※大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

【給食室での作り方】

- しょうが～うすくちしょうゆまでを煮る。水分が足りないなら適宜足す。塩昆布を煮すぎると煮崩れしやすいので、最後に加えさっと煮ると良いです。
- 炊けたごはん①を混ぜる。

【ご家庭での簡単な作り方(案)】

- ごはん①に酒を加え(酒は省略可)、炊く。
- 炊けたごはん①にしょうが(チューブのもの)、ツナ、塩昆布、うすくちしょうゆを混ぜる。塩昆布の塩分%によってしょうゆの量は変わるので、加減して下さい。

