



作って
みよう!

おうちで 給食レシピ



ツナ昆布ごはん



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、すぐに作れて便利です。



材料	5人分(中学年)※	切り方・下処理
結白米	300g	洗米する。
米粒麦	25g	ご家庭では、お米を増量する。
しょうが(チューブのもので代用可)	3g	みじん
酒	10g	
うすくちしょうゆ	10g	
ツナ	75g	
塩昆布	10g	

※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。

作り方

- ① お米は洗米し、しょうが、酒、うすくちしょうゆを加え炊く。
- ② 炊けたごはんにはツナ、塩昆布を混ぜる。

塩昆布の塩分量によって使用量が異なりますので、調整してください。

