



シーチキンごはん

<材料・・・おとな4人分>

- 米・・・・・・・・・・・・・・・・2合
- しょうが・・・・・・・・・・4g
- ツナ缶・・・・・・・・・・120g
- A [しょうゆ・・・・・・・・大さじ1/2
- みりん・・・・・・・・・・小さじ1
- 小松菜・・・・・・・・・・70g
- 白炒りごま・・・・・・・・小さじ2

<作り方>

- ① 研いだ米に規定量の水を入れ、すりおろしたしょうが、Aを加えて混ぜる。油を切ったツナを入れて炊く。
- ② 小松菜は塩茹でし、水をきって細かく刻む。
- ③ 炊き上がったら②とごまを加え、混ぜ合わせる。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	500 kcal
たんぱく質	12.9 g
脂質	8.3 g
塩分	0.6 g

炊きあがったら、
お子さんと一緒に
おにぎりにしても
楽しいですよ♪

