

# < 給食レシピカード >



**主食** 主菜  
副菜 汁物  
デザート

献立名: ツナそぼろごはん (420kcal)



## 材料 (4人分)

米	…2合半
A [ しょうゆ	…大さじ1
酒	…小さじ1杯半
ツナ缶	…120g(約2缶)
しょうが	…少々
B [ さとう	…小さじ2杯
しょうゆ	…大さじ1/2杯
みりん	…小さじ1杯
たまご	…2個
サラダ油	…適宜
さやいんげん	…60g
にんじん	…20g

## 作り方

- 1 洗った米にAの調味料を入れ、通常通りの水加減をして炊飯する。
- 2 汁気を切ったツナとBの調味料、すり卸したしょうがを合わせて、フライパンで湯気が出るまで炒りつける。
- 3 フライパンにサラダ油をうすくひき、炒りたまごを作る。
- 4 さやいんげんとにんじんは食べやすく切って、色よく塩ゆでにする。
- 5 炊き上がったご飯に、2、3、4を混ぜ合わせたものを彩りよくのせてできあがり。

好みで、きざみのりをふっても  
おいしいです！