



ツナごはん(混ぜごはんの具)

一人当たり栄養価(小学校): エネルギー97kcal/たんぱく質5.7g/塩分0.6g



みんな大好き「ツナごはん」！！
朝ごはんやお弁当のおかずにも便利な一品です。



いわき市の学校給食で、とても人気のある「ツナごはん」です。材料も作り方もシンプルで、実は簡単に作ることができます。今回は、失敗しにくい作り方を紹介しますが、「家庭で作ると、あの味が出せない！」という声も聞かれるので、水の量やにんじんの太さなど、工夫してみてください。

材料(4人分)

- ツナ缶小(油漬け).....2缶
- にんじん.....小1本
- さとう.....大さじ1弱
- しょうゆ.....大さじ1
- みりん.....小さじ1
- 水.....150ml

アレンジ紹介

仕上げに入れるだけで、栄養やコクがアップします。

- 白すりごま.....小さじ2

※ 給食では、にんじんを2mm幅のせん切りにしています。細く切ることでにんじんに味がなじみやすくなります。

※ みじん切りなど、ちがう切り方でも作れます。

作り方

1. にんじんは、細いせん切りにする。
2. 鍋に、にんじんと水を入れ、中火でにんじんに半分火が通るくらいまで煮る。
3. ツナ缶の油を軽く切り、2に入れる。
4. 3に調味料を入れ、中火で煮る。
5. 煮汁が少し残るくらいまで煮つめたら出来上がり。

※ にんじんを、せん切り用のピーラーなどを使って鍋に直接削り入れると、より手軽に作ることができます。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。
作り方・材料等は、好みに調節してください。



【献立例】

ツナごはん/牛乳/呉汁/揚げぎょうざ

一食当たり栄養価(小学校): エネルギー704kcal/たんぱく質28.7g/塩分2.8g