



烏飼ナスくん

新献立

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!



セッピー

# ツナの炊き込みご飯

## <ツナの炊き込みご飯>

平成29年4月19日の献立 (材料は1人分)

### 〔材料〕

米	60g
まぐろ油漬缶詰	10g
にんじん	5g
ごぼう	13g
酢	0.3g
干しいたけ	1.0g
酒	2.0g
薄口醤油	2.0g
濃口醤油	4.0g



### 〔作り方〕

- ツナ缶…開缶し、油気を切る
- 人参…干切りにする
- ごぼう…さがきにし、酢水につける
- 干しいたけ…水に戻して、薄く切る

ぜひご家庭でも  
作ってみて  
ください!

炊飯器に米と調味料を入れ、炊飯器の米の分量の線まで水を入れ、具も入れて炊飯する。

