

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



烏飼ナスくん



セッピー

梅風味ツナご飯

令和元年6月19日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

精白米	65g
ツナ缶	20g
梅干し	6g
しょうが	1g
さやいんげん	5g
酒	3g
薄口しょうゆ	3g



梅干しは、
種なしでもOK。
種がある場合は、
取り除きます。

〔作り方〕

- ①ツナ缶は、缶を開け、油気を切る。梅干しは種がある場合取り除きみじん切り、しょうがは、みじん切りにする。さやいんげんは、小口切りにする。
- ②米をといで、酒、薄口しょうゆ、分量の水を入れ、その上にツナ、梅干し、しょうが、さやいんげんをのせて、炊飯。