

主菜・副菜

ツナそぼろごはん



料理の特徴

まぐろ缶詰を甘辛く味付けしてそぼろにした、ごはんがすすむ料理です。

まぐろ缶詰は油漬けを使用することで、しつとりと仕上がります。

エネルギー435kcal、食塩相当量 0.6g

材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

麦ごはん

精白米	300g（2合）
水	2合の目盛りまで
大麦	50g（大さじ4）
水	100g（1/2カップ）

ツナそぼろごはんの具

にんじん	40g（小1/2本）
まぐろ缶詰 （油漬け・フレーク）	160g（3缶）
酒	小さじ1と1/3
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1と1/3
白いりごま	小さじ1と1/2

- 1 麦ごはんを炊く（炊飯器で炊く場合、「普通炊き」モードで炊くことができる。）。
- 2 にんじんは粗みじん切りにする。
- 3 フライパンにまぐろ缶詰の油を少々入れ、にんじんを炒める。焦げそうな場合は、水を少々加える。
- 4 にんじんに火が通ったら、油を切ったまぐろ缶詰、調味料を入れて炒める。
- 5 汁気がなくなったら、白いりごまを入れて仕上げる。
- 6 器に麦ごはんを盛り付け、ツナそぼろごはんの具をのせる。

給食の献立（小学校）



ツナそぼろごはん（麦ごはん）

牛乳

豚汁

ぽんかん

※まぐろ缶詰は、メーカーにより食塩相当量が異なるので、調味料を加減してください。

※かつお缶詰を使ってもよいでしょう。

※多めに作って常備菜やお弁当のおかずにしてもよいでしょう。

※きざみのりをかけても、おいしくいただけます。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会