



ツナそぼろごはん

主食
主菜

栄養価 1人分
エネルギー 492Kcal
たんぱく質 15.4g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

ごはん	茶碗4杯
ツナ	2缶(140g)
凍り豆腐	12g
にんじん	1/2本
しょうが	少々
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
水	100ml



作り方

- ① にんじんは千切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② 凍り豆腐は水で戻し、細かく切る。
- ③ ツナの油または水を切る。
- ④ 鍋に調味料と水をいれて煮たて、凍り豆腐、ツナ、にんじん、しょうがを煮る。
- ⑤ ごはんを器に盛り、④をかける。

