ツナごはん			(幼児１人分の分量)　＊大人は２倍にしてください
材　料	分　量	備　考	作　り　方
米	35g		①米をとぐ。 ②ツナは油を切り、人参、玉ねぎは粗みじん切りにし、さっとゆでる。 ③お釜にといだ米と調味料（三温糖、しょうゆ、塩）を全て加えて、通常の米を炊く際の水分量に合わせる。 ④③に②を加えて軽くかき混ぜたら、通常と同じ手順で米を炊く。
ツナオイル缶	7.5ｇ		
人参	10ｇ		
玉ねぎ	5ｇ		
三温糖	1ｇ		
しょうゆ	1ｇ		
塩	少量		
			エネルギー 157kcal　たんぱく質 3.8g　脂質 2.1g カルシウム 6mg　鉄 0.4mg　食塩相当量 0.4g