

なめたけご飯			(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		<p>米を洗って水けをきり、ツナは油をきっておく。 を炊飯器に入れ、通常の水加減で加水し、30分程度 漬けておく。 炊く直前に塩、しょうゆ、酒、ツナ、なめたけを加えて炊く。 炊き上がったらさっくりと混ぜて皿に盛る。</p> <p>おにぎりにしてもおいしいです。</p>
なめたけ(びん詰)	8g		
ツナオイル缶	5.5g		
塩	少々		
しょうゆ	1.5g		
酒	1.5g		
			
			<p>エネルギー 150kcal たんぱく質 3.5g 脂質 1.5g カルシウム 3mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.7g</p>