

ツナごはん			幼児8人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
米	2合（300g）		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お釜にこいた米と調味料（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	1缶		
人参	1/2本（約80g）		
玉ねぎ	小1/4個（約40g）		
三温糖	小さじ2		
しょうゆ	小さじ1と1/2		
塩	少々		
			
			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