

なめたけご飯			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米を洗って水けをきり、ツナは油をきっておく。 ②①の米を炊飯器に入れ、通常の水加減で加水し、30分程度漬けておく。 ③炊く直前に塩、しょうゆ、酒、ツナ、なめたけを加えて炊く。 ④炊き上がったらさっくりと混ぜて皿に盛る。  ※おにぎりにしてもおいしいです。
なめたけ（びん詰）	70g		
ツナオイル缶	2/3缶（約50g）		
塩	小さじ1/2		
しょうゆ	小さじ2		
酒	小さじ3		
			