


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	少々	<p>米をとぐ。 ツナは油を切り、人参、玉ねぎは粗みじん切りにする。 お釜にといた米と調味料(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。 に を加えて軽にかき混ぜたら、通常と同じ手順で米を炊く。</p>
強化米	0.1g		
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

料理名の後の()の食品は特定原材料のうち使用している食品です。