


なめたけごはん			(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	35		米を洗い水気を切り、ツナは油を切っておく。 米を釜に入れ、通常の水加減で加水し、30分程度漬けておく。 炊く直前に、なめたけ・ツナ・塩・しょうゆ・酒を加え炊く。 炊き上がったら、さっくりと混ぜて皿に盛る。
なめたけ瓶詰	8		
ツナオイル缶	5.5		
塩	少々		
しょうゆ	1.5	小さじ1/4	
酒	1.5	小さじ1/3	
			
			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
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。			