

[主食] ツナごはん



<給食調理員さんからひとこと>

- 手軽に作れる一品です。
炊飯器と一緒に炊いても作れるのでぜひ作ってみてください。

材 料	重量(4人分)	作り方
米	2合	①米はといで、麦を加え普通に炊飯する。
大麦(米粒麦)	30g	②枝豆はゆで、さやから出しておく。
まぐろフレーク油漬缶	140g	③鍋に、まぐろフレーク・しょうが・酒・しょうゆを入れ
おろししょうが	4g	火にかけ、水分がなくなるまで炒り煮にする。
酒	小さじ1	③①のごはんに、②・③・ごまを入れて混ぜ合わせる。
しょうゆ	大さじ1	
いりごま(白)	小さじ2	※学校給食では、須賀川市産コシヒカリを使用しています。
枝豆(さや付き)	80g	

1人分栄養素量 エネルギー373kcal たんぱく質 12.4g 脂質 9.5g 炭水化物 60.7g
カルシウム 14mg 食塩相当量 1.1g 食物繊維 1.2g

<栄養のポイント>

お米の主な栄養素は「炭水化物」で体の中でブドウ糖に分解されエネルギー源として利用されます。他にも、たんぱく質・ビタミン・ミネラルも含まれておりバランスの良い食品と言えます。

