




作ってみませんか？
ふくやまの学校給食

9月 福山市立〇〇小学校

ツナそぼろごはんの具

材料（4人分）		作り方
まぐろ油漬	大1缶	①フライパンに油をひき、にんじんを炒める。 ②まぐろ油漬、わかめを入れて炒め、枝豆、とうもろこしを入れ、さらに炒める。 ③調味料と白ごまを入れて、混ぜ合わせ、味をととのえる。
干しわかめ（水で戻す）	40g	
にんじん（粗みじん切り）	1/2本	
枝豆（下茹で）	30g	※とうもろこしのかわりに、炒り卵を加えても、きれいに仕上がります。
とうもろこし（下茹で）	40g	
油	適宜	
白ごま	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
塩	少々	

ひとこと Memo

ごはんにのせて食べる、給食で人気の「ツナそぼろごはん」です。

ピーマンなど旬の野菜を加えて、季節ごとの「ツナそぼろごはん」にして、楽しみましょう。



【1人分の栄養価】

エネルギー 128kcal
たんぱく質 8.6g
脂質 7.6g
食塩相当量 1.3g

