

主食

# ツナなめたけごはん

～簡単炊き込みごはん～



一人分の栄養価 エネルギー 299kcal たんぱく質 7.7g 食塩相当量 1.2g

## 材料(作りやすい量 5人分)

米	2合
ツナ缶(油漬け)	小 1缶
にんじん	1/2本(100g)
切干大根	20g
なめたけビン詰	1ビン(120g)
酒	大さじ 1
きざみのり	適宜

にんじんは、千切りやみじん切りにせず炊き上がった後、ほぐして細かくするのでお手軽です

## 作り方

- 【1】米を洗いザルにあげておく。
- 【2】にんじんは斜め薄切り。  
切干大根は洗って、食べやすい長さに切る。  
(キッチンばさみで切ってから洗ってもよい。)
- 【3】炊飯器に【1】、ツナ缶の汁、酒を入れ、2合の目盛りまで水を入れ、軽く混ぜる。
- 【4】ツナ、なめたけ、にんじんを入れ、軽く混ぜて炊く。
- 【5】炊き上がった後ににんじんを細かくほぐしながら、全体をよく混ぜる。
- 【6】器に盛り、刻みのりを飾る。



## お子さん用アレンジ

- ・切干大根は食べやすい長さに切る
- ・なめたけは減塩のものを使用すると、うす味になる



## お手伝いポイント

- ・切干大根をはさみで切る
- ・材料を炊飯器に入れて混ぜる