

なめたけとツナの炊き込みごはん



1 人分の栄養価

エネルギー	358kcal	カルシウム	12mg
たんぱく質	9.5 g	食塩相当量	1.5 g
脂質	5.6 g		

一口メモ

ひじきを加えると栄養満点です。

材料（4 人分）

作り方

品名	量	下準備	
米	2 合	洗って30分置く	① 炊飯器に分量の水を入れ、ツナ缶（油ごと）、なめたけ、にんじんを入れて炊く。
なめたけビン詰め	1 本		② 炊き上がったら混ぜてしばらく蒸す。
にんじん	60 g	せん切り	
ツナ缶（油漬け）	1 缶		