



1月のおすすめ献立

## ツナの炊き込みごはん

### 主食

### ツナの炊き込みごはん

保育所の子どもに大人気のご飯です。魚が苦手な子どもにも好評です。

ツナの缶詰を使うため、手軽に調理できることもポイントです。

お弁当や朝ごはんにもおすすめの1品です。



3歳未満児昼食

### 副菜

### 洋風白酢和え

木綿豆腐とマヨネーズを合わせた一風変わった和え衣で、えびやきゅうりを和えました。

### 主菜

### ポトフ

鍋に肉や野菜、香辛料等を入れ、よく煮込んで作るフランスの家庭料理の一つです。

【写真・コメント提供】千代保育所

## レシピの紹介 \* ツナの炊き込みごはん

### ● 材料 ●

食品名	3歳児 1名分	米3合分 * ( ) 内は目安
精白米	40g	450g(3合)
ツナ(缶詰)	固形量8g	固形量90g
にんじん	5g	約55g(L1/4本)
食塩	0.2g	2.3g(小さじ1/3強)
清酒	2g	22.5g(大きじ1と1/2)
本みりん	1g	約11g(大きじ2/3弱)
こいくちしょうゆ	2g	22.5g(大きじ1と1/4)

### ● 下処理 ●

- ・精白米  
洗って水(分量外)に浸しておく  
※通常炊飯する際の水分量を加える
- ・ツナ(缶詰)  
油をきり、ほぐしておく
- ・にんじん  
みじん切りにする

### ● 調理のポイント ●

ツナ缶は油をきって使用していますが、油を加えても美味しいです。油を加えるとコクや風味が増します。また、ノンオイルの水炊缶を使うと、さっぱりとした仕上がりになります。お好みで色々とお試してください。

※保育所給食では、精白米重量の1割程度の押し麦等を加えて炊飯します。押し麦を加える場合は、3歳児1名分の重量が精白米36g、押し麦4gになります。

### ● つくりかた ●

- ① 精白米(通常炊飯する際と同じ水加減をしたもの)にツナとにんじんを加える
- ② ①に食塩、清酒、本みりん、こいくちしょうゆを加えて炊飯する。

