

ツナずし



・1人分(g)は、児童1人当たりの正味量。

区分	材料	1人分(g)	作 り 方
主食	精白米	60	油でごぼう、しいたけ、にんじんを炒めた後、ツナを加え、上白糖・塩・穀物酢で味をつけてしまう。 錦糸卵を作る。 グリーンピースはゆでる。 炊きあげたごはん、を混ぜる。
	ツナ油漬け	30	
	にんじん	10	
	ごぼう	2	
	グリーンピース	5	
	鶏卵	20	
	塩	0.1	
	油	0.2	
	きざみのり	1	
	生姜酢漬け	4	
	穀物酢	10	
	上白糖	5	
	塩	1	

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
360Kcal	12.3g	9.4g	1.7g	25mg	1.3mg	232 μgRE	0.10mg	0.14mg	4mg	1.5g	31mg	1.3mg

* ビタミンAのとりすぎに留意

自慢するところ・人気のあるところ（今津町）

ツナをごはんにとり入れているので、食べやすく、野菜も一緒に食べられます。
メインの料理になり、酢を使う料理ですが残量が少ないです。