

## レシピ紹介 ～給食メニューから～

※レシピは家庭用にアレンジしています。

### おにぎり（えのきツナ）

主食

【1個分】

ごはん	120g（1膳）
ツナ（缶）	30g
なめたけ	16g（大さじ1くらい）
食塩	0.5g（ひとつまみ）

- ① ツナは油をきる。
- ② ごはんにツナ、なめたけ、塩を加え混ぜ合わせ、おにぎりにする。

### おにぎり（かつおツナ）

主食

【1個分】

ごはん	120g（1膳）
ツナ（缶）	30g
かつお節	2g
食塩	0.3g（ひとつまみ弱）
しょうゆ	2g（小さじ1/3）

- ① ツナは油をきる。
- ② ごはんにツナ、かつお節、塩・しょうゆを加え混ぜ合わせ、おにぎりにする。



ごはんが余った時やお弁当用、朝食用、おやつ用に作ってみませんか。