

# 給食メニューをおうちで作ろう！！

給食で提供している料理をご家庭で簡単に作れるようにアレンジして紹介します。

## ツナひじきご飯



<材料 4人分>	
米	2合
ツナ	1缶（70g）
芽ひじき	大さじ1
えのき茸	1/4袋（25g）
人参	3cm程度（50g）
いりごま	大さじ1
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	小さじ1
塩	少々
ごま油	小さじ1
水	適量



### <作り方>



- ① ひじきはたっぷりの水で戻す。
- ② 米は洗い、ツナは油をきる。
- ③ 人参は千切り、えのき茸は1～2cmの長さに切る。

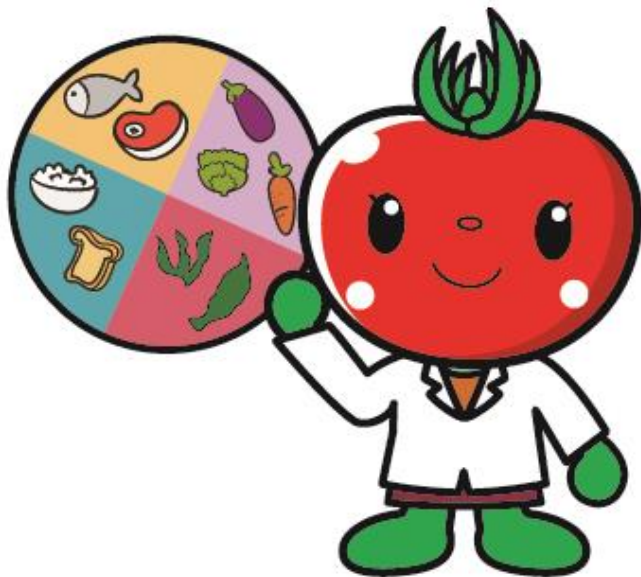


- ④ 炊飯器に米と調味料を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。



- ⑤ その他の材料も入れてよく混ぜ、炊飯スイッチを入れる。

- ⑥ 炊きあがったらよく混ぜてから茶碗に盛り付ける。



ツナとひじきが入った、鉄分たっぷりの炊き込みご飯です。