

「元気なからだは楽しい食事から・家庭から」
「19日は元気もりもり食育の日」



茅野市健康づくり推進課

栄養マン
3人そろって
元気もりもり

☆ツナとなめたけの炊き込みご飯

〈作りやすい分量、およそ4人です〉	
米	2合
ツナ缶	1缶(70g)
味付けえのきの瓶詰	2/3瓶(80g)
めんつゆ	小さじ2
酒	大さじ1
細ねぎ	1本

にんじんなどの野菜を入れると栄養のバランスがよくなります。
缶詰はさばの缶詰などでもおいしくできます。

〈作り方〉

- ① お米は洗って、お釜に入れ、めんつゆ、酒を入れ、水を既定の目盛りまで入れる。
- ② ツナ缶、えのきの瓶詰を入れ軽く混ぜ、炊飯器で普通に炊く。
- ③ 炊き上がったらよく混ぜ、茶碗に盛り付け、小口切りにしたねぎを散らす。ねぎはキッチンばさみで切ってもOK。

