



幼児食レシピ

令和2年

★ツナときのこの混ぜごはん

【材料：子ども約10人分】

米	3合
ツナ缶	140g
にんじん	50g
舞茸	70g
しめじ	70g
えのき	70g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
刻みねぎ・刻みのり	適量

【作り方】

- ① ご飯を炊く。
- ② にんじん、きのこ類は小さめに切る。
- ③ ツナとにんじん、きのこ類を炒めて、砂糖としょうゆで味をつける。
- ④ ③にねぎを加える。
- ⑤ ご飯に、④を混ぜ、茶碗に盛り付け、刻みのりを散らす。

※具たくさんで栄養豊富。
かみかみの練習になります。



善通寺市 子ども課