

6月



今月の一品

今月の献立の中から栄養士さん・調理員さんおすすめの一品を紹介します。

今月は「ツナコーンライス」です。

にんじんの赤とホールコーンの黄があざやかで、しかも作りやすく、見栄えがする献立です。魚が苦手なお子様にも、まぐろのオイル漬は食べやすい食材です。
油っこいのが苦手な方には、まぐろのスープ煮(缶)などでもいいですよ。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

料理名

ツナコーンライス

エネルギー 286kcal

たんぱく質 7.6g



素材 材料 (4人分)

| | | | |
|-----------|----------|---------|--------|
| 精白米 | 2カップ | こしょう | 少々 |
| まぐろオイル漬 | 小1缶 | 酒 | 小さじ1弱 |
| にんじん | 2~3cmの長さ | うす口しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ホールコーン(冷) | 40g | スープの素 | 8~10g |
| 塩 | 小さじ1/2 | 水分 | 2カップ |

- 作り方** (1)まぐろオイル漬は油をきり、ほぐす。
にんじんは小さく切る。ホールコーンは湯通しする。
- (2)米、分量の水とスープを入れた釜に調味料、材料を入れて炊き上げる。
- (4)火を止めた後、15分以上蒸らす。

前へ

目次に戻る

次へ



Last updated: 2009/06/22