トマッピーの食育レシピ

テーマ：朝ごはん
対象：子ども

【シーチキンのそぼろ煮】

材料（作りやすい分量）

まぐろオイル漬け：小３缶
（７０ｇ／缶）
砂糖：小さじ２
濃口しょうゆ：大さじ１／２
みりん：大さじ１／２

【作り方】
① フライパンを熱し、まぐろオイル漬けをよく炒る。
② 調味料を加えて、さらによく炒り、十分に火を通す。

［上記分量：エネルギー198kcal、たんぱく質 12.4ｇ、脂質 15.0ｇ、炭水化物 3.0ｇ、食塩相当量 0.9g］

多めに作って、作り置いておくと、朝ごはんにとても便利！
ごはんの上に乗せて食べると、朝からごはんがすすみます！
おにぎりの具としてもおすすめです！

この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年版(七訂)」に基づいて算出しています。