トマッピーの食育レシピ　　　　　<u>テーマ:簡単朝ごはん（給食レシピ）</u>

【シーチキンのそぼろ煮】

材料(ツナ缶１缶分)

シーチキン(油煮)・・・・・・1 缶(70g)

【A】

砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ 2/3

しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・小さじ 1/2

みりん・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ 1/2

(盛り付け)ごはん・・・・・・適量

調理時間
５分

【作り方】

①フライパンを熱し、シーチキン(油煮)をよく炒る。

②調味料【A】を合わせ、①に加えてさらによく炒る。

③茶碗にご飯を盛り、上から②を適量かける。(写真は小さじ 2 杯程度です。)

[1人前(小さじ 2 杯程度+ごはん茶碗 1 杯):エネルギー234kcal、たんぱく質 5.9g、脂質 4.0g、炭水化物 45.3g、食塩相当量 0.2g]

食育コラム　～早寝・早起き・朝ごはん～

皆さんは、朝ごはんを毎日食べていますか？
朝ごはんには、①体温を上げる　②脳にエネルギーを送り、日中の活動に備える　③排便を促す　の3つの働きがあります。
早寝・早起きで生活リズムを整え、朝ごはんから元気に1日を始めましょう！