

# 歯ッピー給食



## 【献立の例】

- ★ 大豆入りツナご飯
- ★ 鶏肉と里芋のうま煮
- ★ ほうれんそうともやしのおかか和え
- ★ さつまあげ入りかきたま汁
- ★ ヨーグルト
- ★ 牛乳

料理名		大豆入りツナご飯	対象学年等	高校生
材料	4人分 (g)	切り方等	【作り方】	
精白米	320			
大豆 (乾燥)	24		①大豆は水で戻しておく。 ②米、①、Aを合わせて炊飯する。 ※調味料分の水は引く。	
酒	4.5			
濃口醤油	4.5		③フライパンに油を熱し、しょうが、にんじんを炒め、 Bで味を調える。	
ツナ (水煮)	120			
にんじん	32	せん切り	⑤ご飯に④を加えて混ぜて出来上がり。	
しょうが	4	すりおろし		
砂糖	4			
濃口醤油	6			
本みりん	2			
菜種油	4			
			<div>                     &lt;調理時間&gt;                      約40分                      (早炊き炊飯の場合)                 </div> 	

## 《ポイント》

大豆ご飯にすることで噛む回数がアップします。さらに子どもの好きなツナを加えたり、彩りに人参を加えることで食欲もアップです。