


献立名	そぼろ丼	
	調理のポイント	
	ツナ缶詰は煮すぎると固くなり、風味を損ないます	
ひとこと アドバイス	ごはんの上に乗せて食べます。	

材料名	(4人分分量)	作り方
・ツナ缶詰	240g	・ツナ缶詰は油を切り、ほぐす。 ・しょうがはみじん切りにする。 削節でだしをとり、調味料を加える。 ・しょうが・ツナ缶詰を加えて煮る。 ・コーン・グリーンピースを仕上げに加える。
・しょうが	4g	
・冷凍コーン	120g	
・グリーンピース	24g	
・三温糖	4g	
・しょうゆ	12cc	
・酒	8cc	
・削節	2g	
(だし汁)	(40cc)	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
142	10	7	13	0.7	306	0.43	0.11	2	1.4	0.9