



岡山県立大学実習生

ツナと切り干し大根の混ぜご飯



【栄養価（1人分）】

エネルギー：395kcal

たんぱく質：12.2g

脂 質：8.3g

炭水化物：65.0g

食塩相当量：1.6g

【材料（1人分）】

米 1/2合(75g)

切り干し大根 5g

ツナ缶 1/2缶(35g)

にんじん 1/4本(30g)

水 125ml

濃口しょうゆ 小さじ1(9g)

※ねぎなどの薬味や七味はお好みで

★ポリ袋 M (25×35cm)

【作り方】

- ① ポリ袋に切り干し大根をハサミで切りながら入れ、米と水を加えて浸水させる。(30分)
- ② ツナとしょうゆを入れ、にんじんをピーラーでスライスしながら入れる。空気を抜いて袋の口をしっかり結び、もみ混ぜる。
- ③ 沸騰した湯に入れ、20分加熱し、火を止めて、ふたをして10分蒸らす。
- ④ 食べる際に、よく混ぜる。

パッククッキングにすることで食器を汚さず、洗い物が減ります。

包丁・まな板がなくても作れます。

アレンジで干しシイタケ(1枚2g)を加えるとうま味が出ます。

ツナ缶の油も使うことでしっかりエネルギーを摂ることができます。

備蓄ができるツナ缶と切り干し大根を使用しています。

切り干し大根を使用しない場合は水の量を少し少なめにしてください。

米は洗わなくても食べられます。