

滋賀県教育委員会委託事業
“しっかり朝食” 応援プロジェクト

レシピNo.19

秋メニュー



からだ温まる 和風ツナリゾット

POINT

鶏肉の代わりにツナを使用した和風リゾットです。すりおろしにんにくでツナの生臭さを軽減しています。



栄養価（1人前）

エネルギー	: 346kcal	ビタミンA	: 209 μ g
たんぱく質	: 21.6g	ビタミンB ₁	: 0.33mg
脂質	: 12.3g	ビタミンB ₂	: 0.32mg
カルシウム	: 219mg	ビタミンC	: 8mg
鉄	: 3.7mg	食物繊維	: 5.8g
		食塩相当量	: 1.9g

受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

和風ツナリゾット



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

◆ ごはん（近江米）*	240g
◆ 卵*	2個
◆ ツナ缶	100g
◆ にんじん*	60g
◆ たまねぎ	100g
◆ ぶなしめじ	40g
◆ えのきだけ	40g
◆ きざみのり	2g
◆ おろしにんにく	6g
◆ 白だし	20g
◆ 顆粒和風だし	0.6g
◆ 水	400ml

作り方

- ① にんじんとたまねぎの皮をむいて千切りにする。
- ② しめじの石づきを落とす。
- ③ えのきの石づきを落とし半分に切る。
- ④ ツナを鍋に入れ、おろしにんにくと水を加える。
- ⑤ ④に①②③を入れ、白だし、顆粒和風だしを加えて中火で煮る。
- ⑥ ある程度具材に火が通ったらごはんを加える。
- ⑦ 卵を溶いて回し入れ、さっとかき混ぜる。
- ⑧ 盛り付けてきざみのりを中央にのせて、できあがり。

栄養価

エネルギー	: 184kcal
たんぱく質	: 10.0g
脂質	: 3.2g
カルシウム	: 26mg
鉄	: 0.9mg
ビタミンA	: 172μg
ビタミンB ₁	: 0.10mg
ビタミンB ₂	: 0.18mg
ビタミンC	: 4mg
食物繊維	: 2.5g
食塩相当量	: 0.7g

