

ガーリックツナピラフ



給食1人分の栄養量

エネルギー	309 kcal
たんぱく質	9.1 g
脂質	3.7 g
食塩相当量	0.6 g

材料

学校給食 1人分 (g)

家庭用 6人分 (g)

	学校給食 1人分 (g)	家庭用 6人分 (g)
米	75	450 (3合)
ツナ缶(オイル漬)	20	120
玉ねぎ	10	60
人参	5	30
にんにく	0.8	5
薄口しょうゆ	1	6
塩	0.3	1.8 → 1.2
こしょう	0.01	少々
チキンブイヨン (食塩相当量 0g)	10	固形スープの素 1/4個
水	調整	調整

作り方

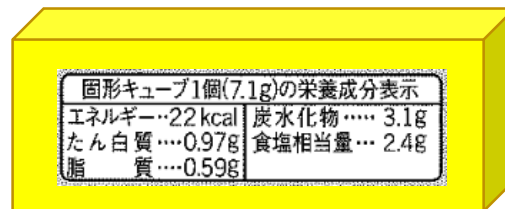
1. 米は、洗ってザルにあげておく。
2. 玉ねぎは小さい色紙切り、人参・ニンニクはみじん切りにする。
3. ツナ缶は油をきり、油とツナに分けておく。
固形スープの素は1/4に切り、包丁の背でつぶしておく。
4. フライパンに、ツナの油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを入れ透明になるまで炒める。
5. 炊飯器に米を入れ、水を3合目盛りの手前まで入れる。
Aの調味料を加えたら、3合目盛りまで水を入れて合わせる。
人参・炒めた玉ねぎ・ツナを入れて軽くかき混ぜ、すぐに炊飯する。

ひとくちメモ

市販の固形スープの素には塩分が含まれるので、学校給食と同じ塩分量になるように調味料の量を調整しています。今回のレシピでは固形スープの素で塩0.6g分を摂取する計算になっています。

固形スープの素に含まれる食塩量

製品パッケージには栄養成分表示が記載されており、食塩がどれくらい含まれているかを確認することができます。今回のレシピでは塩0.6g分が必要なので固形スープの使用量は約1/4個になります。



固形キューブ1個(7.1g)の栄養成分表示	
エネルギー…22 kcal	炭水化物…3.1g
たん白質…0.97g	食塩相当量…2.4g
脂質…0.59g	

製品パッケージのイメージ図

	製品に含まれる食塩相当量
A社	1個 (7.1 g) あたり2.4 g
B社	1個 (5.3 g) あたり2.5 g
C社	1個 (4.0 g) あたり2.3 g



イタリアンスープ //

材料

学校給食
1人分 (g)

家庭用
6人分 (g)

鶏肉	15		90
白いんげん豆(乾燥)	8	→	ゆで大豆 60
キャベツ	30		180
玉ねぎ	20		120
人参	10		60
セロリ	5		30
にんにく	1		6
トマト水煮	15		90
オリーブ油	0.5		3
塩	0.4	→	2.4 → 0
トマトケチャップ	9		54
こしょう	0.01		少々
こいくちしょうゆ	1		6
砂糖	0.5		3
チキンブイヨン (食塩相当量 0g)	10	→	固形スープの素 1個
水	60		460



給食1人分の栄養量

エネルギー	80 kcal	脂質	1.4 g
たんぱく質	6.0 g	食塩相当量	0.8 g



作り方

1. キャベツ・玉ねぎ・人参は色紙切り、セロリは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら鶏肉を入れ、色が変わるまでしっかり炒める。
3. 玉ねぎ→セロリ→人参→キャベツの順に入れながらしっかり炒め、野菜の旨味と甘みを引き出す。
4. トマト水煮を入れてさらに炒め、水を加えて弱火で少しずつ沸騰させる。
5. Aの調味料を加えて味付けし、大豆を加えてしばらく煮込む。野菜がやわらかくなり、全体がなじんだら出来上がり。