



竹の子ごはん

大人 1 人分 エネルギー 269 k cal 塩分 0.4 g

材料	大人 4 人分	作り方
米	2 合	① 米はといで 30 分以上水に浸しておく。 ② 竹の子はあく抜きし、食べやすい大きさに切る。油揚げは熱湯をかけ油抜きし、短冊切りにする。 ③ 調味料、2 合の目盛りまで水を入れ、具をのせて炊く。
ゆで竹の子	100 g	
油揚げ	25g	
醤油	小さじ 1 強	
塩	0.5 g	
酒	小さじ 2	

🍴 おすすめレシピ 🍴

豆腐とツナのハンバーグ

大人 1 人分 エネルギー 130 k cal 塩分 0.3 g

材料	大人 4 人分	作り方
木綿豆腐	300 g	① 豆腐は茹でて水切りする。(レンジで加熱でも良い。) 玉ねぎと人参はみじん切りにする。 ② フライパンでツナ、玉ねぎ、人参を炒める。 ③ 豆腐と②、パン粉、塩を混ぜてこねる。小判型に成型する。 ④ 油をひいたフライパンで焼く。 ⑤ ハンバーグが焼けたら、お好みでケチャップやソースをかける。 ⑥ くし形に切ったトマトを添える。
ツナ油漬	50 g	
玉ねぎ	100 g	
人参	20 g	
パン粉	大さじ 1 弱	
塩	0.5 g	
油	適量	
添え野菜		
トマト	100 g	

※分量は 3 歳以上児 5 人分（大人 4 人分程度）です。
調味料はお好みで加減してください。

