

ツナと春雨の中華風玄米ごはん



○材料(20 人分)

玄米3400g

水 炊飯器の量に合わせる

ツナ缶 20缶

春雨 300g

乾燥きくらげ 50g

玉ねぎ 2,000g

人参 1,000g

長ネギ 1,000g

生姜 100g

味付け

鶏ガラスープの素 75g

醤油 75ml

酒 150ml

黒コショウ 適量

○作り方

①玄米浸水。その後、炊く

②野菜を切る。

- ・きくらげ水で戻し、細切り
- ・春雨も水で戻し、5～6cm に切る。
- ・玉ねぎは薄切り
- ・人参は細切り
- ・長ネギは小口切り
- ・生姜は千切り

③野菜を煮る

鍋にきくらげ戻し汁と水を入れる。野菜がやわらかくなるまで煮る。

④ツナ・春雨を加える。

ツナ缶は油や水分を軽く切って加える。

春雨を加えて、鶏がらスープの素・醤油・酒を入れて2～3分煮る。

⑤長ネギ・黒コショウを入れる。

⑥玄米と混ぜる。

栄養価

エネルギー:約 400kcal

タンパク質:約15g

脂質:約9g

炭水化物:約68g

食塩相当量:1.3g

ツナと春雨の 中華風玄米混ぜごはん

(50人分)



材料 (50人分)

- ・玄米 …………… 3,400g
- ・水 …………… 炊飯器の量に合わせる
- ・ツナ缶 …………… 20 缶
- ・春雨 …………… 300g
- ・乾燥きくらげ …… 50g
- ・玉ねぎ …………… 2,000g
- ・人参 …………… 1,000g
- ・長ネギ …………… 1,000g
- ・生姜 …………… 100g

味付け

- ・鶏ガラスープの素 … 75g
- ・醤油 …………… 75ml
- ・酒 …………… 150ml
- ・黒コショウ …………… 適量

栄養価 (1人分あたりの目安)

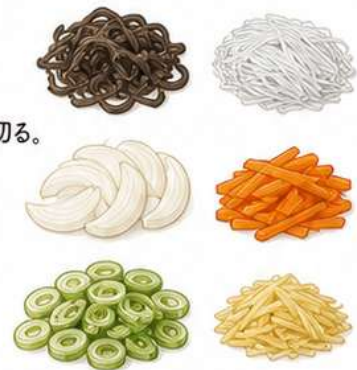
- エネルギー …………… 約400kcal
- タンパク質 …………… 約15g
- 脂質 …………… 約9g
- 炭水化物 …………… 約68g
- 食塩相当量 …………… 1.3g

1 玄米浸水。その後、炊く



2 野菜を切る。

- ・ きくらげ水で戻し、細切り
- ・ 春雨も水で戻し、5～6cmに切る。
- ・ 玉ねぎは薄切り
- ・ 人参は細切り
- ・ 長ネギは小口切り
- ・ 生姜は千切り



3 野菜を煮る

鍋にきくらげ戻し汁と水を入れる。
野菜がやわらかくなるまで煮る。



4 ツナ・春雨を加える。

ツナ缶は油や水分を軽く切って加える。
春雨を加えて、鶏がらスープの素・
醤油・酒を入れて2～3分煮る。



5 長ネギ・黒コショウを入れる。



6 玄米と混ぜる。

