

★ツナとコーンのピラフ

◆材料（4人分）

・米	: 2合	A
・コンソメ	: 4g	
・塩	: 3g	
・こしょう	: 少々	
・にんじん	: 30g	
・ホールコーン	: 40g	
・マッシュルーム	: 20g	
・ツナフレーク	: 45g	
・グリーンピース	: 10g	
・油	: 小さじ 1/2	
・酒	: 小さじ 1	
・塩	: 少々	
・こしょう	: 少々	



◆給食の献立例

ツナとコーンのピラフ

牛乳

とり肉のカレー焼き

ツリーサラダ

コンソメスープ

クリスマスカップデザート

◆作り方

- ① 材料Aを炊飯器に入れ、規定量の水を入れ炊飯する。
- ② にんじんをみじん切りする。
- ③ フライパンに油を熱し、材料を炒め、調味料で味付けをする。
- ④ 炊きあがった①に③を混ぜ合わせる。

※すべての食材を炊飯器に入れ炊飯することも可能です。

*この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター