



朝ごはんにおすすめ

給食レシピ紹介

大手町小学校 栄養教諭

『ツナそばろ』(R5年4月12日の献立より)

材 料	作りやすい分量
ツナオイル漬け(油を切る)	2缶(140g)
ごぼう (粗みじん)	25g
大豆水煮 (粗みじん)	75g
ピーマン (粗みじん)	15g(1/2個)
しょうが(みじん) *チューブでも可	1g
サラダ油	適量
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2

*ごぼうが良いアクセントになります。

<作り方>

① 材料を切る

ごぼう、大豆水煮、ピーマンを切る。

② 材料を炒める

フライパンに油を熱し、ごぼうを炒める。ピーマンが苦手な人は、ピーマンも先に炒める。しょうが、ツナ缶、大豆水煮を加えて、炒める。

③ 味付けする

調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒めて、できあがり。

※給食では枝豆を使いましたが、レシピは家庭でも使いやすいピーマンにしました。

※給食は少しの調味料で味がつくので、調味料は調整しましょう。

