

かつおそぼろ



ひとくちメモ

ツナ缶はまぐろやかつおなどの魚を蒸し煮にして、油や調味料と合わせて缶詰にした加工食品です。加工方法では油漬けや水煮など、身の形ではフレークやチャンク・ソリッドなど、いろいろな種類があります。かつおそぼろでは、フレークタイプが作りやすいです。



作り方

材料と分量 (4人分)



ツナ缶(かつお)	2缶(140g)
にんじん	70g
たまねぎ	50g
こまつな	30g
しょうが	(みじん切りで) 小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ2/3
赤みそ	小さじ1
みりん	小さじ2/3
酒	小さじ1
水	大さじ3



1 こまつなを1cm程度の長さに切り、ゆでて、流水で冷ます。(ゆでてから切ってもよい)



2 にんじん・たまねぎ・しょうがをみじん切りにする。(しょうがはチューブでもよい)



3 鍋に、しょうが・にんじん・たまねぎ・水を入れ、火にかける。



4 野菜に火が通ったら、ツナ(かつお)・調味料を入れて炒りつける。(油漬け缶の場合は油をきっておく)



5 こまつなを入れる。

栄養価 一人分の

エネルギー 61kcal
たんぱく質 9.8g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



ごはん 牛乳
かつおそぼろ けんちん汁
白玉ぜんざい

2024年2月の給食献立より

