

ツナのカレー炒め



ひとくちメモ

ツナのカレー炒めをサンドイッチの具にしました。パンにマヨネーズをぬり、サラダ菜と一緒にはさんでオープンサンドにしました。

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!



👉ここをタップ

作り方

材料と分量 (パン2個分)

まぐろ油漬	1缶 (70g)
たまねぎ	中1/2個
にんじん	2cm
エリンギ	1/2本
炒め油	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ1
塩	少々
カレー粉	小さじ1/2
水	大さじ3



1 まぐろ油漬缶を開け、油をきる。



2 たまねぎ・にんじん・エリンギをみじん切りにする。



3 フライパンに油を入れ、にんじん・たまねぎ・エリンギを炒める。



4 野菜が煮えたら、まぐろ油漬・調味料・水を入れて煮る。

一人分の 栄養価

エネルギー 140kcal
たんぱく質 7.4g



食パン 牛乳
ツナのカレー炒め
和風ポトフ ぽんかん

2018年2月の給食献立より