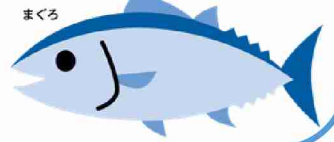


ツナペースト (令和版)



ひとくちメモ

マヨネーズを使っていないツナペーストです。
たまねぎや酢に火を通してあるので、まろやかな味です。



作り方

材料と分量 (4人分)



| | |
|---------|------------|
| まぐろ油漬 | 2缶(160g) |
| スライスチーズ | 2枚 |
| たまねぎ | 大1/4個(80g) |
| にんじん | 40g |
| 油 | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 酢 | 小さじ2 |
| 塩 | 1つまみ |
| こしょう | 少々 |



1 たまねぎ・にんじんをみじん切りにする。



2 フライパンに油を入れ、たまねぎ・にんじんを炒める。



3 野菜に火が通ったら、まぐろ油漬を入れる。
(缶の油は全部入れず、少し切っておく)
砂糖・酢・塩・こしょうを入れる。



4 スライスチーズを入れ、溶けるまで炒める。



一人分の 栄養価

エネルギー 153kcal
たんぱく質 9.5g
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



食パン 牛乳
ツナペースト パスタスープ なし

2022年9月の給食献立より

