

ツナそぼろ



一口メモ

- *子ども達が大好きなツナそぼろです。缶詰やレトルトのまぐろを使うので、手軽にできます。
- *給食ではツナだけでなく、にんじんや凍り豆腐も加えて栄養バランスを取るようになっています。

作り方

材料と分量 4人分

材 料

- ・ツナ油漬缶 小1缶
- ・ツナ水煮缶 小1缶
- ・凍り豆腐 1枚
(凍り豆腐細切りがあれば 12g)
- ・にんじん 20g
- ・しょうが 少々
(チューブでもよい)
- ・炒りごま(白) 小さじ1強

調味料

- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1.5
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・水 大さじ2



1. ツナ油漬をザルにあける。
ツナ水煮をボールにあける。



2. にんじん・しょうがをみじん切りにする。



3. 凍り豆腐をもどし、しぼり、みじん切りにする。(凍り豆腐細切りの場合は切らなくてよい)



4. 鍋に、水・調味料・しょうが・にんじんを入れ、火にかける。煮立ったら、ツナ・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。



5. ごまを入れる。
(切りごまにするとよい)



《一人分の栄養価》

- エネルギー 91kcal
- たんぱく質 7.3g



ごはん 牛乳
ツナそぼろ 豚汁 白玉ぜんざい

2017年2月の給食献立より

