

【学校給食レシピ紹介】

令和2年10月掲載

レシピ名	ツナそぼろご飯
エネルギー(1人分)	563Kcal
材料 (4人分)	(4人分) まぐろ油漬け・・・180g サラダ油・・・小さじ1 にんじん・・・60g 酒・・・小さじ1 たまねぎ・・・80g 砂糖・・・大さじ1 ごぼう・・・60g しょうゆ・・・大さじ1 ホールコーン・・・80g みりん・・・小さじ1 さやいんげん・・・10g 塩・・・少々 しょうが・・・2g ご飯・・・適量
作り方	① にんじん、たまねぎ、ごぼう、しょうがはみじん切りにする。さやいんげんは小口切りにし、下ゆでをしておく。 ② まぐろ油漬け(ツナ)は、軽く油を切っておく。 ③ 鍋にサラダ油を熱し、しょうがで香りをたてる。にんじん、たまねぎ、ごぼうを炒め、火が通ったらツナ、ホールコーンを加え、酒をふる。 ④ 砂糖、しょうゆ、みりんを加え、汁気がなくなるまで炒りつける。 ⑤ 塩で味をととのえ、仕上げにさやいんげんを加える。 ⑥ 丼にご飯を盛り、ツナそぼろをのせる。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	子どもたちが大好きなツナを使った丼物です。缶詰やレトルトのまぐろを使うので、手軽に作るすることができます。 色々な野菜を加えることで、見た目がカラフルで栄養のバランスもとれるように考えています。 お弁当にもおすすめです。 