



家政科 2年
佐久間 愛花さん



Point!

中に詰める野菜はきのこやほうれん草など好きなものを。チーズをかけてしっかり目に焼いて香ばしく仕上げて。

優秀賞

まるごとたまねぎのツナグラタン

材料 (4人分)

| | | | |
|--------|------|--------|----|
| たまねぎ | 4個 | 青じそ | 5枚 |
| にんじん | 1/8本 | 塩・こしょう | |
| ピーマン | 1個 | | |
| 油 | 小さじ1 | | |
| ツナ(缶詰) | 140g | | |
| ピザ用チーズ | 適量 | | |

Recipe

- ①たまねぎは平皿に並べてラップをかけ、柔らかくなるまで電子レンジ600Wで3-5分加熱する。青じそは1cm角に切り、水につけておく。
- ②①のたまねぎの中身をスプーンでくりぬく。
- ③くりぬいたたまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ④フライパンに油を入れ、③の野菜を入れて炒め、塩・こしょうで味をつける。
- ⑤炒めた野菜に油をきったツナをまぜ、くりぬいたたまねぎに詰め、上にピザ用チーズをかけてオーブントースターなどで焦げ目がつくくらいまで焼く。
- ⑥青じそをトッピングする。



農業科 1年
續木 礼乃さん



Point!

ノンオイルのツナやサラダチキンを細かく裂いたものを使うとヘルシー。カレー粉を少し入れるアレンジもおいしい!

優秀賞

たまねぎともやし のツナマヨ春巻き

材料 (8-10本分)

| | | | |
|--------|-------|--------|----|
| たまねぎ | 1個 | 水溶き小麦粉 | 適量 |
| もやし | 100g | 揚げ油 | 適量 |
| ツナ(缶詰) | 70g | | |
| マヨネーズ | 大さじ1 | | |
| 塩・こしょう | | | |
| 春巻きの皮 | 8-10枚 | | |

Recipe

- ①たまねぎは縦半分に分けてから横に半分に分けて、うす切りにする。もやしはざく切りにする。
- ②ツナの油をきっておく。
- ③①の野菜とツナとマヨネーズを入れ、軽く塩・こしょうをふってざっくり混ぜる。
- ④春巻きの皮に具材を置いてしっかりと包み、巻き終わりは水で溶いた小麦粉で止める。
- ⑤低めの中温できつね色になるまで揚げる。