

ツナそぼろごはん

学校給食献立から
人気のメニュー（年間）



材料（5人分）



- ・サラダ油 4g（小さじ1）
- ・しょうが 10g（1かけ） みじん
- ・にんじん 60g（中1/4本） みじん
- ・ツナ缶（まぐろ） 175g（2.5缶）
- ・酒 2g（小さじ1/2）
- ・きび砂糖 5g（小さじ1強）
- ・しょうゆ 18g（大さじ1）
- ・みりん 3.5g（小さじ1/2強）
- ・自然塩 少々
- ・枝豆 10さや程度 ゆでる
- ・卵 75g（Mサイズ1個60g）
炒り卵にする

作り方

1. 油を熱ししょうがを香りが出るまで炒める。
2. にんじんを炒め透き通ってきたら、ほぐしておいたツナを加える。
3. 調味料を入れ、枝豆・炒り卵を加えて味を調える。

一言 コメント

彩りの枝豆はインゲンや絹さやにしても綺麗ですよ。
炒り卵はレンジで作れば油を控えられます。レンジで作る時は、卵をほぐしてから入れ、様子をみながらかき回して作るのがコツです。

【学校給食センター栄養士】