



※写真上側は「ナムル」

ツナそぼろ

彩りがよく見ためにも楽しい献立です。少し甘めの味付けでご飯がすすみます。
ご飯の上にかけて食べてみてください。

材 料 (小学3年生1人分)

- ◇ ツナ・・・・・・・・25g
- ◇ にんじん・・・・・・・・15g
- ◇ おき枝豆・・・・・・・・5g
- ◇ 卵・・・・・・・・15g

〈 調味料 〉

- ★ 上白糖・・・・・・・・2.3g
- ★ 淡口しょうゆ・・0.9g
- ★ 酒・・・・・・・・0.5g
- ★ みりん・・・・・・・・0.3g
- ★ 水・・・・・・・・1g

作り方

- ① にんじんは細切りにしておく。卵で炒り卵を作っておく。
- ② 鍋に水を入れ、にんじんを茹でてからツナ、炒り卵も加えて炒める。
- ③ ②に火が通ったら、合わせておいた★の調味料を加えて水気がなくなるまで炒める。
- ④ 最後におき枝豆を加える。

※中学生は1.3倍の量で作っています。人数によって量を調節してください。

調理メモ

家庭で作る場合はサラダ油を少量入れてにんじんを炒めてからツナ、炒り卵を入れても大丈夫です。その場合ツナの油によってサラダ油の量を加減してください。