

給食レシピの紹介 ツナそぼろ丼

〈材料（4人分）〉

- ・まぐろ水煮 …………… 120 g
 - ・コーン …………… 40 g
 - ・むきえだ豆 …………… 20 g
 - ・しょうが（おろす） …………… 2 g
 - ・いりごま …………… 小さじ2
- A {
- ・さとう …………… 大さじ1
 - ・しょうゆ …………… 小さじ2
 - ・みりん …………… 大さじ1/2



しょうがの香りをきかせ、甘辛く煮つけたツナそぼろは、食欲が増すだリン☆



〈作り方〉

- ① 熱した鍋に、水気を切ったまぐろ水煮を入れて水分をとばし、しょうがを入れてよく炒める。
- ② Aを入れ調味をし、コーン、むきえだ豆を加え煮含める。
- ③ いりごまを加え仕上げる。