

ツナそぼろ

レシピ提供：川崎市教育委員会(多摩区)



ツナ缶とにんじんを使って手軽にできる学校給食レシピです。ごはんの上にかけて食べてね。



材料(2人分)

- ・にんじん 1/5本
- ・湯 大さじ2/3
- ・ツナ缶(油漬) 80g
- ・酒 小さじ2/3
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2強
- ・白いりごま 小さじ1/2強

栄養価(1人分)

エネルギー	124kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	9.1g
炭水化物	2.9g
食塩相当量	0.6g

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

作り方

1. にんじんはみじん切にしてゆでる。
2. ①に、湯、油分を切ったツナを入れ、ほぐしながら酒、砂糖、しょうゆで味付けをする。
3. 水分がなくなったら、仕上げに炒った白ごまを加えてできあがり。

※刻みのりがあれば、上にのせてもよい。

ポイント

作る量によっては水分が蒸発してしまうので、焦げないように味をみながら水分を調整してください。