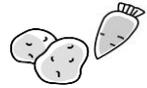


# キャベツとひらさやいんげんのツナ炒め



## 副菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	43 kcal
たんぱく質	2.3 g

ひらさやいんげんの代わりに、きぬさやでも代用できます。その場合は、スジの取り忘れに注意してください。



大津市食育推進キャラクター  
おぜんちゃん

## ★ 材料（ 中学年4人分 ）

キャベツ	120g
ひらさやいんげん	40g
にんじん	20g
ツナ(油漬け)	32g
ひまわり油	4g
濃口しょうゆ	6g
食塩	ひとつまみ
こしょう	少々

## ★ 作り方

- ① キャベツは1cm幅の短冊切り、にんじんは千切りにする。ひらさやいんげんは3cm幅に切る。
- ② フライパンに油を熱し、キャベツとにんじん、ツナを加えてさっと炒める。
- ③ にんじんに火が通ったら、ひらさやいんげんを加え、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

かるた

ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

