

キャベツとツナの炒め物



副菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	32 kcal
たんぱく質	1.7 g

ツナは、食べやすい大きさにほぐしてください。ツナに使われている油を使う場合は、ひまわり油はなくても作れます。



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	80g
もやし	60g
にんじん	20g
コーン(ホールカーネル・缶詰)	20g
ツナ(油漬け)	20g
コンソメ	2g
ひまわり油	2g
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。もやしは洗っておく。
- ② フライパンに油を熱し、にんじん、キャベツ、もやし、油をきったツナ(シーチキン)、コーンを入れ炒める。
- ③ コンソメ、塩、こしょうで調味する。

☆ 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

