

学校給食を家庭でも
しばたっ子も大好き♪ 人気給食レシピ

親子で
Let's クッキング!!

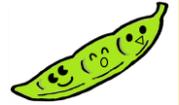
夏



調理時間
10分

子ども大人も大好き!!

ツナそぼろ丼



材料(4人分)

○ツナ缶	2缶(油も使用)	○酒	小さじ1
○しょうが	1/3片	○みりん	小さじ2/3
旬 にんじん	中1/4本	○さとう	小さじ4
旬 枝豆	約20本(50g)	○しょうゆ	小さじ1

作り方

1. にんじんは千切りにする。
2. 枝豆はさっと塩ゆでし、実を出しておく。
3. フライパンにツナ缶の油を入れて熱し、みじん切りにしたしょうが、にんじん、ツナ缶の順に炒める
4. Aを合わせ、3に加える。最後に枝豆を入れて炒める。



一人分 400 kcal
たんぱく質 12.6g 脂質 10.4g
(ごはん 150g 込)

新発田市では香りも味も抜群の「大峰かおり」という品種の枝豆が栽培されています。収穫期間が短く、美味しい枝豆のため「幻の枝豆」とも言われています。ゆでた時の香りが非常に良く、ゆで豆はもちろん、ずんだやジェラートなどの加工品にも多く使われています。



食の循環イメージキャラクター
めぐる