給食レシピ紹介

２０２３年９月１３日（水）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| **主菜** | **ツナごはんの具** |
| 副菜 | カリカリじゃこサラダ |
| 汁物 | 八杯汁 |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 酒 | 2g |  |
| たまねぎ | 24g | みじん切り |
| にんじん | 6g | みじん切り |
| シーチキン | 36g |  |
| 三温糖 | 2g |  |
| 大豆（乾） | 3g |  |
| 大豆ミート | 　3.6g |  |
| こいくちしょうゆ | 4g |  |
| いりごま | 0.5g |  |

【作り方】

1. 鍋に酒、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
2. シーチキン、水で戻してゆでた大豆、大豆ミートを入れて炒める。
3. 調味料を入れて、最後にごまを入れて完成。

＜ポイント！＞

・大豆ミートを使うことでボリュームが出て、かさ増しにもなります。

・ツナと大豆ミートの組み合わせも抜群で、ごはんがすすみます。

・色味にグリンピースを入れてもきれいです。