

がつ こんだて
9月の献立より

しょう かんたん つく
ツナを使用した簡単に作ることができる、朝ごはんに
きゅうしょく しょうかい
ピッタリの給食レシピを紹介します。



ツナときゅうりのサンド

《材料》 4個分
コッペパン しょうこ 小4個
ツナフレーク かん 1缶(70g)
きゅうり ほん 1本(100g)
マヨネーズ おお 大さじ2(24g)



《作り方》

- ① きゅうりはゆでて さい 冷まし、みずけ 水気をしぼる。
- ② あぶら 油をきったツナと①のきゅうりを まよ 和える。
- ③ コッペパンに切り込みを入れ、②の ツナときゅうりのサラダをはさむ。



ツナそぼろごはん

《材料》 4人分
ごはん にんぶん 適量
ツナフレーク かん 2缶(140g)
しょうが 1かけ



きとう 砂糖 こと 小さじ1(3g)
しょうゆ こと 小さじ1/2(3g)
みりん こと 小さじ1/2(3g)

《作り方》

- ① ツナとせんぎりにしたしょうがを いた 炒め、きとう 砂糖、しょうゆ、みりん で ちょうみ 調味する。
- ② ごはんに①のツナそぼろをかける。