

4月のおすすめレシピ

そぼろ和え

	材料	4人分
A	ツナ	90g
	さとう	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	小さじ1
	ほうれんそう	1/2袋
	にんじん	1/4本
	キャベツ	90g



【作り方】

- ① 鍋に A を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切ってゆで、汁気を絞る。
- ③ ②を①で和える。

※ 4月の給食では、ほうれんそうをきゅうりに変更しています。

