

みやこ  
京

和(なごみ)だより  
給食のレシピをお届けます！

～4月の献立より～



## 「ツナそぼろ丼 (具)」

「ツナそぼろ丼」は、ツナ(まぐろ油漬け)と野菜を甘からく炒め煮にした具がごはんにぴったり合う一品です。給食では、子どもたちは自分でツナそぼろ丼の具をごはんにのせていただきます。

まぐろ油漬けは、他の具材と混ざりやすくなるように、よくほぐしてから炒めることがポイントです。

きざみのりをかけるとよりおいしくいただけます。



### ＜材料 4人分＞

・まぐろ油漬け(ツナ)	120g
・たまねぎ	60g(小1/2個)
・にんじん	40g(小1/2本)
・しょうが	少々(3g)
・干しいたけ	10g(中1個)
・サラダ油	適量
・三温糖	小さじ2
・みりん	小さじ1強
・料理酒	小さじ1弱
・濃口しょうゆ	小さじ2強

### ＜作り方＞

- ① 干しいたけは水でもどす。
- ② しょうが・しいたけ・たまねぎはみじん切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ まぐろ油漬けは軽く油をきり、ほぐす。
- ④ フライパンに油をいれてなじませ、しょうがを炒めて油に香りをつけたあと、にんじん・たまねぎの順に炒める。
- ⑤ 砂糖・みりん・しょうゆを入れて煮る。
- ⑥ ⑤に、しいたけ・まぐろ油漬けを加え、汁気がなくなるまで炒める。

～できあがり～

来月は…「小松菜とゆばの煮びたし」と  
「野菜の梅おかか」のレシピをお届けします。

