

みやこ  
京

和(なごみ)だより  
給食のレシピをお届けます！



# 「さっぱりツナポテト」

りんご酢でさっぱりとした味つけにしているので、暑くなり始める時期でも食べやすいじゃがいも料理です。りんご酢には体外へのナトリウム(塩分)の排出を助けるカリウムや血糖値の上昇を緩やかにする酢酸が含まれています。

家にある食材で手軽にでき、彩りもよく、冷めてもおいしく食べることができるので、お弁当にもぴったりの一品です。

ぜひ、ご家庭でもお試しください。



## 〈材料 4人分〉

まぐろフレーク	1缶弱(40g)
じゃがいも	大1個または 小2個程度(200g)
にんじん	40g(1/4本)
コーン(缶)	40g
オリーブオイル	小さじ1
さとう	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
りんご酢	小さじ1弱

## 〈作り方〉

- ① まぐろフレークは水きりをし、ほぐす。
- ② コーンは水気をきり、流水で水洗いする。
- ③ にんじんはうすいちょう切りにしてゆでる。
- ④ じゃがいもはさいの目切りにして、水にさらし、やわらかくなるまでゆでる。
- ⑤ さとう・塩・こしょう・りんご酢を合わせて調味液を作る。
- ⑥ フライパンを熱し、オリーブオイルを入れてなじませ、にんじん・コーンの順に炒め、さらにじゃがいもを加えて炒める。
- ⑦ ⑥に①を加えてさらに炒め、⑤を加えて仕上げる。

～できあがり～

来月は…「あげはもの梅だれぞえ」と  
「伏見とうがらしのおかか煮」のレシピをお届けします。

