

みやぎ
県

和(なごみ)だより 給食のレシピをお届けます！

～3月の献立より～



「ツナごぼうサンド(具)」

ツナごぼうサンド(具)は、給食ではコッペパンにはさんで食べるセルフサンドの一つです。カレー味が効いていて、それぞれの食材の食感を楽しみながら食べることができます。食材を短めのせん切りやささがきにすることで、パンにはさんで食べやすくなります。

ご家庭ではコッペパン以外にも食パンやフランスパンにはさんだり、のせたりして食べると、おいしいです。また、他の食材を足しても違った食感が楽しめます。ぜひお試しください。



パンにはさんで
食べます。



〈材料 4人分〉

まぐろ油漬(缶)	1缶(70g)
たまねぎ	50g(1/4こ)
にんじん	20g(1/10本)
ごぼう	120g(1本)
酢	小さじ1
サラダ油	小さじ1
さとう	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	小さじ2/3
マヨネーズ	大さじ3

〈作り方〉

- ① まぐろ油漬は軽く油を切り、ほぐす。
- ② にんじん・たまねぎは短めのせん切りにする。
- ③ ごぼうはさがきにして酢水にさらす。
- ④ カレー粉は空炒りする。
- ⑤ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、②③①の順に炒め、さとう・しょうゆ・④を加える。
- ⑥ ボール等に移し、マヨネーズと混ぜて仕上げる。

～できあがり～

マヨネーズがなくても
おいしく食べられます。

来月は…「スパゲティのミートソース煮」と
「なま節と厚あげの煮つけ」のレシピをお届けします。

