和(なごみ)だより

みやこ京

給食のレシピを届けます！

～４月の献立より～

「ツナともやしのカレーソテー」

ソテーは肉や魚、野菜などをフライパンで炒める調理法のことです。給食では、野菜を使ったいろいろなソテーが登場します。

ツナのうま味ともやしのシャキシャキ感が楽しめる子どもたちに人気のカレー味のソテーです。

お弁当のおかずにもピッタリなので、ぜひご家庭でもお試しください。

〈材料　4人分〉

まぐろ油漬	40g
にんじん	45g(中1/4本)
もやし	200g(1 袋)
サラダ油	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/4強
塩	ひとつまみ
うすくちしょうゆ	小さじ1弱

＜作り方＞

① まぐろ油漬は軽く油をきり、ほぐす。
② にんじんはせん切りにする。
③ もやしは細かく切る。
④ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、②③の順に炒め、さらに①を加えて炒める。
⑤ ④にカレー粉を加えて炒め、塩･しょうゆで調味して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「肉だんごのスープ煮」と
「ツナと切干大根のいため煮」のレシピをお届けします。

※材料は中学年の量を１人分として計算しています。