



和(なごみ)だより
給食のレシピを届けます！

～12月の献立より～



「ツナとひじきのソテー」

子どもたちに人気のツナの入ったひじきのソテーです。ひじきに味がつくように、先に炒めてさとうとしょうゆで味付けをし、まぐろフレーク、小松菜、にんじんを加えて調味します。

小松菜やひじきには、骨や歯を丈夫にするカルシウムやおなかの調子を整える食物繊維、不足しがちな鉄も含まれています。

ご家庭で簡単に作ることができるので、お弁当のおかずにもぴったりです。ぜひお試しください。



〈材料 4人分〉

まぐろフレーク	50g
(油漬け)	
にんじん	45g(中 1/4本)
小松菜	45g(1/4束)
ひじき	12g
サラダ油	小さじ1
さとう	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
うすくちしょうゆ	小さじ1強

〈作り方〉

- ① ひじきは水洗いして水でもどした後、さらによく洗い、ザルにあげる。
- ② まぐろフレークは軽く油をきり、ほぐしておく。
- ③ 小松菜は水洗いし、2cm程度に切ってゆで、冷水に放して十分に水きりする。
- ④ にんじんはせん切りにし、蒸す。
- ⑤ フライパンを熱し、油を入れてなじませ、①を炒め、さとう・しょうゆで調味し、さらに②③④を加えて炒め、塩・こしょうで調味して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「赤だし」と

「肉じゃが(カレー味)」のレシピをお届けします。

