

おすすめメニュー



【献立の例】

★ 三色丼

(ごはん 大根葉入りツナそぼろ 炒り卵)

★ 豚汁

★ みかん

料理名	大根葉入りツナそぼろ		対象学年等	小学校・中学校
材料	4人分(g)	切り方等	<p>【作り方】</p> <p><下準備></p> <ul style="list-style-type: none"> ・しょうがは、すりおろしかみじん切りにする。 ・大根葉は、1cm幅程度の小さめに切る <p><調理></p> <ul style="list-style-type: none"> ・鍋に、しょうがとツナフレークを油ごと入れて炒める。 ・大根葉を加えてさらに炒める。 ・酒・砂糖・みりん・しょう油の順に調味料を入れ味を調えて完成。 	
ツナフレーク	120			
大根葉	20	1cm幅程度		
しょうが	2	すりおろし		
砂糖	5.6			
しょう油	6			
酒	0.4			
みりん	0.2			



《おすすめポイント・調理のポイント等》

- ・大根葉はカルシウムや鉄、食物繊維が豊富で、子どもたちに食べてほしい栄養満点な食材です。
- ・ツナの油で炒めることで大根葉にもツナの旨味がしっかり付き、ご飯が進みますよ！
- ・炒り卵と一緒に丼にすると彩りもいいですね！