



給食のメニュー Let's Cooking

ツナそぼろどん



材料(4人分)

- まぐろあぶら漬け…150g
(ツナフレークなど)
- ホールコーン…70g
(冷凍または缶詰)
- グリーンピース…25g
(冷凍または缶詰)
- 砂糖…大さじ2弱
- しょうゆ…小さじ2
- ご飯…4人分

作り方

- ① まぐろあぶら漬けは、軽く油を切っておく。ホールコーン・グリーンピースは、缶詰の場合はそのまま、冷凍の場合はゆでて水気を切っておく。
- ② 鍋を火にかけ、まぐろあぶら漬けを入れてよくほぐし、そぼろ状になったら、砂糖・しょうゆを加える。さらに、ホールコーン・グリーンピースを加え、味を煮含ませる。
- ③ 温かいご飯に②を乗せて、できあがり！

にんじんを加えると彩りも
良くなりますね！

