



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



烏飼ナスくん

ツナ大豆



セッピー

令和 3年 6月21日の献立 (材料は1人分)

〔材料〕

ツナ (まぐろ油漬)	14g
大豆 (蒸し・水煮)	14g
にんじん	7g
薄口醤油	小1/4
砂糖	小1/4
しょうが	少々 (お好みで)



※ご飯の上に乗せて食べるとおいしいです

〔作り方〕

ツナ (まぐろ油漬) …油気を切り、油を取っておく
にんじん…千切り
しょうが…すりおろす
※大豆…乾燥を使う場合は、浸水しやわらかくゆでる

- ①ツナの油で人参がしんなりするまで炒め、大豆・ツナを加えさらに炒める。
- ②砂糖、醤油、しょうがを加え調味し、仕上げる。

