



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

# 青菜とツナのふりかけ



セッピー

令和5年2月13日の献立（材料は1人分）

## 〔材料〕

まぐろ・油漬け	9g
小松菜	15g
白ごま	0.5g
砂糖	0.8g
みりん	1.5g
薄口醤油	3g



## 〔作り方〕

ツナ(油漬け) …油気を切り、油を取っておく  
小松菜…ゆがいて0.5cmの長さに切る

- ①ツナの油で小松菜を炒め、ツナを入れ混ぜ、調味料を入れ、混ぜ、汁気が少なくなるまで煮る
- ②白ごまを入れ仕上げる

