

かそく つく かんたん  
家族で作ろう簡単クッキング⑥

給食は、週に2回くらい魚のおかずが食べられるように作られています。みなさんは週にどれくらい魚料理をお昼ご飯に食べていますか？今回は、魚のなかでも子どもたちが食べやすく、料理しやすい「まぐろの缶詰」を使ったメニューを紹介します。

### ツナとトマトのサラダ

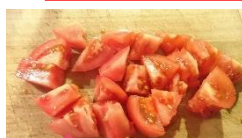


まぐろ缶1缶分で作れる量を書いたよ。

#### 材料と分量

トマト 大1個  
まぐろ缶(小) ※ 1缶  
マヨネーズ 大さじ1  
塩 少々  
こしょう 少々

- 1 トマトは2cmくらいの角切りにする。
- 2 まぐろを缶から容器にあげ、マヨネーズ・塩・こしょうを加えて「ツナマヨ」を作る。食べる直前にトマトとあえるようにする。



※まぐろ缶→まぐろフレーク油漬缶や水煮缶など



Done!

### わかめとツナの炒めもの

#### 材料と分量

まぐろ缶(小) 1缶  
塩蔵わかめ 50g  
しょうゆ 小さじ2  
さとう 小さじ2  
酒 大さじ1  
ごま油 少々  
削り節 小袋1パック  
すりごま 大さじ1

- 1 わかめはボールに入れて2、3回水をかえて振り洗いし、2cmの長さで切る。
- 2 フライパンにごま油を熱し、わかめとまぐろを入れて炒める。
- 3 調味料を入れて味つけし、仕上げに、削り節、ごまを振り入れる。



Done!