

ツナそぼろ



子どもにも人気の**給食メニュー**です。

給食では、**ツナフレーク**の**水煮**と**油漬**どちらも使います。**水煮**だけで作ると、**サッパリ**と**ふわふわ**に仕上がりに、**油漬**だけだと**しっとり**と仕上がります。両方を使うと、適度にコクがあり、**ふわふわ**に仕上がります。今回は、**両方使うバージョン**を紹介します。

【材料】	1人分
まぐろ油漬(フレーク)	25 g
まぐろ水煮(フレーク)	15 g
凍り豆腐(細)	3 g
にんじん	10 g
しょうが	0.4 g
しょうゆ	2.2 g
砂糖(上白)	1 g
みりん	1 g
酒	0.9 g

【作り方】

- 1 まぐろ油漬の油をきる。
- 2 まぐろ水煮を器にあける。(汁も使用する)
- 3 にんじん・しょうがをみじん切りにする。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
※大きいものは、もどしてから刻む。
- 5 調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

作り方のポイント

- ①油漬の油は、しっかりきっておくと、がふわふわに仕上がります。
- ②焦げないように弱火でゆっくり炒りつけます。
- ③給食では、野菜はにんじんしか入りませんが、季節の青い野菜(いんげんやえんどう、こまつななど)をゆでて、刻んで加えると、彩りが良くなります。

