

## 谷原小学校給食レシピ

# キャベツとツナの炒めもの

～ツナのうま味とかつお節が決めて！～

### 材料(4人分)

いため油 <sup>あぶら</sup>	適量
キャベツ(短冊切り) <sup>たんざくぎ</sup>	170g(大葉3枚)
人参(せん切り) <sup>にんじん</sup>	25g(1/5本)
ツナ油漬 <sup>ゆづ</sup>	60g
塩 <sup>しお</sup>	少々
うす口しょうゆ <sup>くち</sup>	6g(小さじ1)
けずり節 <sup>ぶし</sup>	3g



### 作り方

- 【1】フライパンで油<sup>あぶら</sup>を熱し、キャベツ<sup>ねっ</sup>・人参<sup>にんじん</sup>を炒める。<sup>いた</sup>
- 【2】しんなりしたら、ツナ<sup>くわえ</sup>を加え、塩<sup>しお</sup>・しょうゆ<sup>い</sup>を入れ炒める。<sup>いた</sup>
- 【3】けずり節<sup>ぶし</sup>を加え、味<sup>あじ</sup>を整えて仕上げる。<sup>ととの</sup> <sup>しあ</sup>

※2で水分<sup>すいぶん</sup>がたくさん出<sup>で</sup>た場合、水分<sup>すいぶん</sup>をすてるか水分<sup>すいぶん</sup>を飛ば<sup>と</sup>すように炒めるとしっかり味<sup>あじ</sup>が入<sup>はい</sup>ります。  
塩<sup>しお</sup>・しょうゆ<sup>あじみ</sup>は味見<sup>あじみ</sup>をして、調整<sup>ちようせい</sup>してください。