# ツナそぼろ丼



＜材　料＞

| 食品名 | 分量(g) | 切り方等 |
|---|---|---|
| サラダ油 | 0.3 | |
| 生姜 | 0.4 | みじん切り |
| 玉ねぎ | 30 | 粗みじん切り |
| マグロフレーク水煮 | 30 | よくほぐす　汁を切る |
| マグロフレーク油漬 | 30 | よくほぐす　汁を切る |
| 酒 | 0.5 | |
| 砂糖 | 2.8 | |
| みりん | 3 | |
| 塩 | 0.05 | |
| 醤油 | 3.8 | |
| 高野豆腐（5㎜短冊） | 3 | そのまま投入 |
| 人参 | 5 | 千切り　さっとゆでる |
| むき枝豆 | 3 | ゆでる |




＜作り方＞

① サラダ油で生姜を炒め香りを出し、玉ねぎを炒める。
そこへ、よくほぐして汁気を切ったマグロフレーク水煮と油漬を入れて炒める。

② 調味料で味付けする。高野豆腐、人参を入れて炒める。高野豆腐に味がなじんだら、ゆでたむき枝豆を入れる。

③ ご飯を丼などによそい、その上に具材をのせる。

**中学年（３・４年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。**

＜栄養士からのコメント＞

ツナ缶と高野豆腐を使って作っています。ツナ缶は手軽に使えて保存もしやすく、魚の栄養を簡単に摂ることができる便利な食品です。魚に含まれるたんぱく質やDHA・EPAなどの栄養を、おいしく食べることができます。また、高野豆腐は豆腐を乾燥させて作られる食品で、たんぱく質やカルシウム、鉄分などが豊富に含まれています。調味料やだしをよく吸うため、味がしみ込みやすいのも特徴です。

多摩市立学校給食センター