

給食レシピ紹介

春先に旬を迎える菜の花は、ほろ苦さが特徴です。子どもたちの好きなツナと一緒に和えると食べやすくなります。



料理名

菜の花ツナ和え



| 材料 | 5人分 | 作り方 |
|-----------|--------|-------------------------------|
| 菜の花 | 1/2束 | ① 小松菜と菜の花は、よく洗って茹で、水にとる。 |
| 小松菜 | 1/2束 | 水気をきり、2cmくらいに切る。 |
| 人参 | 1/2本 | ② 人参は千切りにして茹でる。 |
| もやし | 1/2袋 | もやしはよく洗い、しんなりするまで茹でる。 |
| ライトツナフレーク | 1缶 | ③ ツナ缶は余分な油をきっておく。 |
| 醤油 | 大さじ1.5 | ④ 野菜とツナ、醤油、砂糖を和え、 |
| 砂糖 | 大さじ1.5 | 仕上げに炒りごまを入れて和える。 |
| 白炒りごま | 小さじ2 | |
| | | ◎炒りごまは、フライパンでさっと炒ると香りが良くなります。 |
| | | |