



ツナそぼろ

材料 (給食の量で2人分)

- ・ ツナ缶 ----- 70 g (1缶)
- ・ 濃口しょうゆ ----- 小さじ 1/2
- ・ 砂糖 ----- 小さじ 1
- ・ 酒 ----- 小さじ 1/2
- ・ みりん ----- 小さじ 1/2

(調味料はお好みで変更してください)



作り方

- ① ツナは油を切っておく。
- ② ツナを炒める。
- ③ 調味料を入れて煮る。

ポイント

ツナは炒めすぎないでくださいね。

子どもたちに人気のツナそぼろです。

缶詰やレトルトのまぐろを使うので、手軽にできます。

