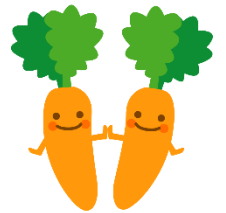


# ツナそぼろ丼



## 材料（4人分）

- ・ツナ缶・・・3缶
- ・にんじん・・・2/3本
- ・ピーマン・・・4つ
- ・しょうゆ・・・大さじ2
- ・みりん・・・大さじ1



## 準備

### 【下準備】

- ・ツナ缶は油分（水分）を切っておく
- ・にんじん・ピーマンは粗みじん切りにする

- ①熱したフライパンににんじんを入れ火が通るまで炒める
- ②①にピーマンを加えさらに炒める
- ③②にツナ缶を入れ炒めながら味をつける
- ④ごはんの上に盛り付ける



## 給食より

11月の給食だよりで紹介した「缶詰レシピ」の1つ！

土曜日の定番メニューの1つです。

調理工程も簡単であっという間にできるので、お休みの日のお昼ごはんなどにもオススメです☆

ツナ缶は、オイル煮でも水煮でもどちらでも構いません。

お好みの方で作ってみてください

ツナ缶は1缶で子ども2人分が目安です。