



## 学校給食 レシピ

# 春雨のツナ炒め

ごま油の風味で  
暑い夏でも食欲をそそる炒め物です。



It - 13

### 材料<4人分>

ツナ・・・1缶(70g)  
緑豆はるさめ・・・40g  
もやし・・・1袋(200g)  
赤パプリカ・・・1/4個くらい  
にら・・・5～6本くらい  
おろしにんにく(チューブ入り)  
・・・4cmくらい  
こいくちしょうゆ・・・大さじ1  
さとう・・・小さじ2  
ごま油・・・小さじ1



### 【一メモ】

赤パプリカの代わりに、にんじんなどを入れても彩りがきれいに仕上がります。ほかの野菜と組み合わせてもおいしく食べられます。

### 作り方

①はるさめは包装の表示通りに戻し、水気を切っておく。長ければ、食べやすい長さに切っておく。

②赤ピーマンは千切り、にらは3cm幅に切る。

③フライパンにツナとおろしにんにくを入れ、②、もやしを入れて炒める。野菜がしんなりしたら①を入れて炒める。

④しょうゆとさとうを入れ、なじむまで炒める。最後に香りづけのごま油を回し入れたらできあがり。

### 【給食献立】

麦ごはん 牛乳 ポークシューマイ  
春雨のツナ炒め トッポギスープ

近江八幡市学校給食センター