

今月のおすすりめ献立

(6月分)

献立名	ツナの甘辛煮 
-----	----------------------------------------------------------------------------------------------

材料名 (4人分)	まぐろ油漬け・・・160g ホールコーン・・・20g にんじん・・・20g しょうが・・・2g しょうゆ・・・7g さとう・・・5g みりん・・・5g
--------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

作り方 (レシピ)	① にんじんは細切りにする。 ② まぐろ油漬けと細切りにしたにんじんをいっしょに炒める。 ③ ホールコーンを加えて、さらに炒める。 ④ 調味料を加えて、味を調えたらできあがり。
--------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

献立の特長	<p>「ツナの甘辛煮」は、ごはんやハリハリ漬けといっしょに手巻きのりで巻いて食べる人気のメニューです。</p> <p>給食では、きはだまぐろの油漬けを使用しています。「ツナの甘辛煮」のほかにも、炒め物やサラダなどで食べられます。</p> <p>まぐろは、日本人に人気のある魚のひとつで、すしのネタや、揚げ物、煮物などいろいろな料理で親しまれています。</p> <p>くろまぐろは「魚の王様」ともよばれ、めばちまぐろ・きはだまぐろは、すしのネタや、缶づめなどに使われています。まぐろには、体をつくるもとになる「たんぱく質」や「鉄分」が含まれています。</p> <p>給食で人気のメニューをおうちでも作ってみてくださいね。</p>
-------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------