

今月のおすすめ献立

(7月分)

献立名	ツナじゃが
	

材料名 (1人分)	まぐろ油漬け 35g	むき枝豆 5g
	じゃがいも 70g	しょうが 少々
	にんじん 15g	しょうゆ 小さじ1
	しらたき 30g	みりん 小さじ1/2
	たまねぎ 30g	砂糖 4g

作り方 (レシピ)	<p>① たまねぎは拍子切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは一口大に切っておく。枝豆はゆでて、しょうがはおろしておく。しらたきは下ゆでしておく。</p> <p>② ツナの油をきり、鍋に入れ、しょうがを加えて、よくほぐす。</p> <p>③ たまねぎ、にんじん、しらたきを加え、よく炒める。</p> <p>④ じゃがいもを入れ、炒め、水を加える。</p> <p>⑤ じゃがいもがある程度やわらかくなったら、調味料を加え、煮含める。</p> <p>⑥ 枝豆を加え、仕上げる。</p>
--------------	--

献立の特長	新じゃががおいしい時期にぴったりの一品です。お肉ではなく、ツナにすることで、さっぱりとヘルシーな煮物になります。蒸し暑い時期でもご飯が進む一品です。
-------	--