



# かんたん・おいしい給食レシピ ⑧

## <レッツ クッキング!>

令和2年4月 下松市立小学校給食センター



\*おうちの方へ

具は、パンにはさんで「ツナドッグ」にして食べるとおいしいです。朝食にもおすすめです。

手軽に作る事ができるように、材料は目安量を表記しています。調味料の量は様子を見て加減してください。

### ツナのケチャップ炒め (ツナドッグの具)



#### ざいりょう 材料 (4人分)



- ツナ缶 (水煮または油漬け) 小さい缶 2個
- たまねぎ 1/2個
- ピーマン 1/2個
- サラダ油 小さじ1/4
- にんじん 1/4本

#### 調味料

- トマトケチャップ 大さじ4
- カレー粉 小さじ1
- 塩 小さじ1/5
- こしょう 少々

\*ドッグ用のパンや食パンなど 4人分

#### 作り方

- ① 野菜はみじん切りにする。  
ツナは、汁気を切る。  
調味料は量しておく。



- ② フライパンにサラダ油を入れて、火にかける。たまねぎ・にんじん・ピーマンを入れ、中火で炒める。



- ③ 野菜がやわらかくなったら火を止め、ツナと調味料を入れる。

- ④ もう一度火にかけ、中火で軽く炒めてから火を止める。

