

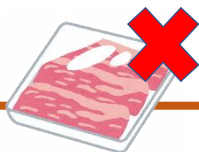


～給食のレシピ集♪～

「たぬき丼」



今日の小さいおかずはなぜ「たぬき」というのでしょうか？たぬきは色々なものに化けると言われています。お肉ではなくツナを使っていることから、お肉に化けたたぬき丼という名前になっています。具材と一緒にコトコト煮込みました。



ポイント！！

・ツナには体を作る「たんぱく質」、中性脂肪を下げる「DHA・EPA」、全身に酸素を運ぶ「鉄」、骨と歯の健康を保つ「ビタミンD」、赤血球を作る「ビタミンB12」などが、豊富に含まれています！



～本日の献立～

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・たぬき丼
- ・だんご汁

（材料）～4人分～

- ・サラダ油 2g（小さじ1/2杯）
- ・にんじん 40g（1/4本）
- ・ツナフレーク 120g（約2缶）
- ・糸こんにゃく 100g（1袋の半分）
- ・砂糖 8g（大さじ1杯）
- ・こい口醤油 14g（大さじ1杯弱）
- ・むき枝豆 15g（大さじ1杯半）
- ・いりごま（白） 4g（大さじ1/2杯）

（作り方）

- ① にんじんは短冊切りにする。
- ② サラダ油をしき、糸こんにゃくを炒める。その後、にんじんとツナを入れ、炒める。
- ③ 砂糖・こい口醤油で味をつける。
- ④ 枝豆・いりごまを入れる。
- ⑤ よく混ぜる。

完成♪

エネルギー：94kcal たんぱく質：7.7g

食塩相当量：0.7g