

# ★ツナとコーンのナムル

## ◆材料（4人分）

- ・まぐろ油漬け : 40g
- ・ほうれんそう : 100g
- ・キャベツ : 100g
- ・コーン（缶） : 25g
- ・砂糖 : 小さじ1
- ・うすくちしょうゆ : 小さじ1と1/2
- ・こいくちしょうゆ : 少々
- ・ごま油 : 小さじ1



## ◆給食の献立例

ごはん  
牛乳  
高野豆腐入り酢豚  
ツナとコーンのナムル  
なし

## ◆作り方

- ①ほうれんそうは2cm、キャベツは7mm幅の長さに切り、ゆでて冷ます。
- ②まぐろ油漬けは油を切る。コーンは缶から出して水を切る。
- ③調味料を加熱して冷ます。
- ④①と②に③の調味料を入れて混ぜ合わせる。

\*この分量は大量調理の場合のものです。

ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター