

★だいこんとツナの煮物^{にもの}

◆材料^{ざいりょう}（4人分^{ぶん}）

- ・だいこん : 340 g
- ・にんじん : 20 g
- ・さやいんげん : 30 g
- ・厚揚げ^{あつあ} : 80 g
- ・ツナ : 60 g
- ・砂糖^{さとう} : 大さじ 1・1/3
- ・しょうゆ^お : 大さじ 1
- ・水^{みず} : 適量^{てきりょう}



◆給食^{きゅうしょく}の献立例^{こんだてれい}

ごはん 牛乳^{ぎゅうにゅう}
 ぶた肉^{にく}のしょうが焼き^や
 三色あえ^{さんしよく}
 だいこんとツナの煮物^{にもの}

◆作り方^{つく かた}

- ①だいこんは 2 cm、にんじんは 1 cmのいちよう^ぎ切りにする。
 （＊給食ではだいこんを下ゆ^{した}でしています。）
- ②厚揚げ^{あつあ}はひと口大^{くちだい}に切って湯通^きしする。さやいんげんは 1/3 くらいに切^きってさつとゆでる。
- ③鍋^{なべ}に①と材料^{ざいりょう}が浸^{ひた}るくらいの水^{みず}を入れ、やわらかくなったらツナ、厚揚げ^{あつあ}、調味料^{ちようみりよう}を加えて煮^{くわ}る。仕上げにいんげんを加える。

＊この分量^{ぶんりよう}は大量調理^{たいりようちようり}の場合^{ばあい}のものです。
 ご家庭^{かてい}では調整^{ちようせい}をお願いします。

高島市内学校給食センター