

大豆入りツナごはん



お好みでしょうがの量を
加減して加えてください。

しょうがのしぼり汁を加えたら、
加熱しすぎないようにしましょう。
ほんのりしょうがの風味がきいて、
さっぱりおいしくなりますよ。



材料	使用量（4人分）
乾燥大豆 （茹で大豆の場合は 60g）	30g
砂糖	} A 小さじ1
しょうゆ	
サラダ油	小さじ1
にんじん（粗みじん切り）	中 1/2 本
ツナのオイル漬け	180g
砂糖	} B 小さじ2
しょうゆ	
みりん	
しょうがのしぼり汁	適量

<作り方>

- ①乾燥大豆を使用する場合は、前日から水につけて戻しておく。
- ②戻した大豆をひたひたの水でやわらかくなるまで煮て、Aの調味料を加え下味をつける。
※茹で大豆の場合は、Aの調味料で下味をつけるだけでOKです。
- ③鍋にサラダ油を熱して、にんじんを炒める。ツナのオイル漬け、②の大豆、Bを順に加えて煮る。
- ④仕上げにしょうがのしぼり汁を加える。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875