

ツナトマトソース



暑さが厳しい時季にぴったりの、ソフト麺のツナトマトソースです。

生トマトとツナの旨みを活かした、さわやかなソースに仕上げます。

生トマトとピューレは、ホールトマトで代用できます。



材料	使用量（4人分）
マーガリン	大さじ1
にんにく	1かけ
たまねぎ	大1個
にんじん	中1/3本
トマト	中1個（90g）
ホールトマト（カット）	90g
粉チーズ	大さじ1
トマトピューレ	60g
ケチャップ	大さじ3
洋風だし（コンソメ）	5g
ローリエ（粉末）	少々
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
魚のオイル漬け（ツナ缶）	120g
パセリ	少々
水	250cc（目安）

<作り方>

- ①にんにく、たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ②トマトは湯むきをして角切りにする。
- ③鍋にマーガリンを溶かし、にんにく、たまねぎ、にんじんの順に炒める。小麦粉をふりこみ、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④具材がかぶるくらいの水を入れ、具材が煮立ったらチーズを加えて溶かす。
- ⑤トマト、ホールトマトを加え、酸味を飛ばしたらAの調味料を加え、さらによく煮込む。適度なとろみがついたら魚のオイル漬けを加え、最後にみじん切りにしたパセリを散らす。

※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