

作ってみよう！給食レシピ

～キャベツとツナの炒め物～

材料(小学校中学年の分量で4人分)

・キャベツ	80g	・・・2cm幅に切る	
・もやし	40g		
・ツナ	40g	・・・軽く油を切っておく	
・コーン	40g		
・砂糖	小さじ1/3		} A
・淡口醤油	小さじ1/2		
・ごま油	小さじ1		

作り方

- ① ごま油を熱し、キャベツ・もやしの順に炒める。
- ② ①にツナ・コーン・調味料Aを加え炒める。



★食材一口メモ～ツナ～★

ツナとは、マグロやカツオを蒸してから油や調味液に漬けたもので、日本生まれの保存食です。海外でも『ツナ』という名前で売られています。高温・短時間で蒸されているため栄養価の損失が少ない上に、加熱をせずにそのまま使えるのも魅力です。ツナマヨだけでなく、ツナスパゲッティ、ツナじゃが、ツナひじきなど、炒め物や煮物にも使ってみてください。

