

* 保育園のおすすめレシピ *

ツナじゃが

ひとくちメモ

肉じゃがの肉を、ツナ缶にかえて作りました。ツナ缶の原料は、まぐろやかつおです。ツナ缶は、油漬け・水煮のどちらでも良いです。手軽に魚の栄養が補給できますね。

<材料 幼児5人分>

ツナ缶	1缶(70g)	砂糖	小さじ1/2(1.5g)
じゃが芋	中1と1/2個(200g)	みりん	小さじ1/6(1g)
人参	中1/2本(75g)	醤油	小さじ1強(8g)
玉葱	中2/5個(75g)	水	適量
冷凍グリーンピース	大さじ2弱(15g)		
サラダ油	小さじ1/3(1.5g)		

<作り方>

- ① 人参は1.5cm程度、じゃが芋は2cm程度の角切りにする。
- ② 玉葱は長さ2~3cm程度の千切りにする。
- ③ 人参、玉葱、じゃが芋の順に油で炒める。
ツナ缶、砂糖、みりん、醤油を入れ、ひたひたの水を加えて、煮汁がまんべんなく回るように落としぶたをして煮る。
- ④ 仕上げに、茹でたグリーンピースを加える。



☆計量スプーン・カップについて

小さじ1=5ml、大さじ1=15ml
1カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より