

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

## 朝食にも使える学校給食レシピ

### 1 料理名

セルフツナドッグ  
(中の具)

### 2 材料

( 1 人分)

・ (缶) まぐろ水煮	25 g
・ たまねぎ	30 g
・ にんじん	5 g
・ ピーマン	3 g
・ 干しぶどう	2 g
・ 油	0.5 g
・ ケチャップ	10 g
・ カレー粉	0.4 g
・ 塩	0.1 g
・ こしょう	0.01 g



### 3 作り方

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。  
(あまり、小さいみじん切りでなくてもよい)
- ② フライパンに油を入れ、たまねぎ、にんじんを炒める。  
少し炒まったら、(缶)まぐろ水煮、ピーマン、干しぶどうを加えて炒める。
- ③ ケチャップ、カレー粉、塩、こしょうで調味する。

### 4 おすすめのポイント

ケチャップの味とカレー粉の香りで、ピーマンや干しぶどうが入っていても食べやすいようです。  
(ピーマンや干しぶどうが気になる人は、少し小さめに切るとよいでしょう。)

(下松市 小学校)