

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

海藻とツナのソテー

2 材料

(1人分)

- ・ (干)海藻 0.8 g
- ・ キャベツ 30 g
- ・ にんじん 10 g
- ・ ツナフレーク油漬け 10 g
- ・ アーモンド(細切り) 3 g

油0.2 濃口しょうゆ1.2 コンソメ0.2 こしょう0.01



3 作り方

- ① 海藻を水で戻し、水気をきっておく。
- ② キャベツはざく切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ 油を熱し、にんじんを炒める。
- ④ ツナ、キャベツを入れ、炒める。
- ⑤ 海藻を入れて炒め、調味料、アーモンドを入れる。

4 おすすめのポイント

食物繊維、カルシウムを多く含む海藻を野菜と炒めることにより、かさが減り、たくさん食べられるようにしました。海藻は戻しすぎないようにすることがポイントです。

(周南市 中学校)