

ツナとジャガイモのトマト煮 ❤️❤️❤️



<材料・2人分>

ツナ缶…………1缶 (80 g)
ジャガイモ………2個
たまねぎ…………1/2個
トマトの水煮…1/2缶
インゲン…………8本
固形スープ……1/2個
塩……………少々
黒コショウ……少々
水……………200 c c

- 1 ジャガイモは皮をむいて乱切りにする。玉ねぎは縦半分に切り、横1 cmに切って繊維を断つ。
トマトの水煮は荒く刻む。
- 2 ツナは油をきる。インゲンは筋を取る。
- 3 鍋に 1 と固形スープの素、水入れ、中火にかける。煮立ったら弱火にし、蓋をして20分煮る。
- 4 2 も加えて3~4分間煮る。塩で味を加えて器に盛り、黒コショウを少々ふる。

グリーンサラダ ❤️❤️

<材料・2人分>

トマト…………1/2個
レタス…………2枚
キュウリ………1/4本
酢……………大さじ1/2
サラダ油………大さじ1/2
しょうゆ………大さじ1/2
砂糖……………大さじ1/4



- 1 トマトはくし型切り、キュウリは斜め切りにし、レタスは適当な大きさにちぎる。
- 2 ドレッシングの材料を合わせ、きれいに盛り付けた 1 の上にかける。



10月4日(3年生)

本日のランチメニュー

ツナとジャガイモのトマト煮
グリーンサラダ ご飯

