



10月29日 3年生



ツナとジャガイモのトマト煮 シーザーサラダ ご飯 バナナケーキ

### 【ツナとジャガイモのトマト煮】

＜材料・2人分＞

◎ツナ缶 1缶(80g) ◎ジャガイモ 3個 ◎玉ねぎ 1/2個 ◎トマトの水煮 1/2缶  
◎インゲン 8個 ◎固形スープ 1/2個 ◎塩 少々 ◎黒コショウ 少々

＜作り方＞

- 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1cm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2カップを入れ、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、黒コショウを少々振る。

### 【シーザーサラダ】

＜材料・2人分＞

〔A〕◎マヨネーズ 大さじ1・1/2 ◎ワイルドチリ 大さじ1/4 ◎塩コショウ 少々 ◎オリーブ油 大さじ1  
◎プチトマト 適量 ◎レタス 1/4玉 ◎食パン 1/2枚 ◎ベーコン 20g ◎ゆで卵 1個  
◎パルメザンチーズ 適量 ◎パセリ 少々

＜作り方＞

- ① レタスは手で食べやすい大きさにちぎり、冷水にはなしてパリッとさせる。水気はしっかり切っておく。
- ② 食パンは2cm角に切り、ベーコンは1cm角に切る。
- ③ フライパンを熱してオリーブ油を入れ、パンを揚げて、クルトンを作る。パンがきつね色になったら火を止めてベーコンを入れ、炒める。
- ④ 〔A〕を混ぜ、ドレッシングを作り、パルメザンチーズを加える。
- ⑤ ①と③を器に盛り付け、卵を飾り、ドレッシングをかけ、パセリを振る。

### 【バナナケーキ】

＜材料・パウンド1個分＞

◎ホットケーキミックス 200cc ◎バナナ 2本 ◎牛乳 100cc ◎卵 2個

＜作り方＞

- ① バナナは飾り用に10切れ残り残りは細かく切る。
- ② 材料をすべてよく混ぜて、型に流し込む。
- ③ 180度のオーブンで20～30分焼く。竹串で中心を刺してみても水分がついてこなければ出来上がり。