



10月1日

3年生



ツナとジャガイモのトマト煮 グリーンサラダ ごはん

【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 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

＜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

＜作 り 方＞

- 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。