

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
水……………200cc

- 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26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

久田学園佐世保女子高等学校

