



学校給食で提供されている「ツナソテー」を紹介いたします。ご家庭で作ってみてください。

その他、紹介して欲しい料理がありましたら、給食センターまでご連絡ください！

ツナソテー

材 料 4 人 分

ツナ…20g
キャベツ…120g
コーン…20g
赤パプリカ…12g
オリーブ油…適量
塩、こしょう…少々

作り方

1. フライパンに油を少々入れ、ツナを炒める。
2. キャベツ、コーンを入れる。
3. 調味料をいれて味を調える。
4. 赤パプリカを入れて、さっと炒める。

下準備

・野菜を切る。

キャベツは一口ほどの短冊に切る。

赤パプリカはスライスする。