

甘辛い味付けでご飯がすすみます

手巻き寿司（ツナ）《4人分》

＜材料＞

ツナ缶	120 g	砂糖	大さじ1/2
おろししょうが	少々	しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2弱	白いりごま	小さじ1
みりん	小さじ1/3	手巻きのり・酢飯	適宜

＜作り方＞

- ① ごまは軽く炒っておく。
- ② フライパンに軽く油をきったツナ缶とおろししょうがをいれて軽くいためる。
- ③ 酒・みりん・砂糖・しょうゆを合わせておき、②に加える。
水分が少なくなったら①を入れ、火からおろす。
- ④ のりに酢飯とツナをのせて食べる。

★★★★ポイント★★★★

★ツナを炒めることとしょうがを入れることで魚の臭みがとれ美味しくなります。

★給食では他に玉子焼きやたくあんときゅうりを和えたものを一緒にだしています。