

に キャベツとツナの煮びたし



エネルギー：52.6kcal
たんぱく質：4.4g
食塩相当量：0.4g
(1人当たり)

ワンポイント

ツナ缶とかつおを入れることで、うまみが増します。



ざいりょう

材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

キャベツ…140g

にんじん…40g

ツナ…60g

しょうが
生姜…2g

みりん…小さじ1

うすくち
薄口しょうゆ…小さじ1

こな
粉かつお(または鯉節)…少々

こんぶ
昆布パウダー…少々

さけ
酒…小さじ1

みず
水…80ml

作り方

①キャベツは角切、人参は千切り、生姜はみじん切りにする。

②鍋に材料を全て入れ、火にかける。