



つく 作ってみよう！給食レシピ^{きゅうしょく}



ツナじゃが

《ざいりょう(4にんぶん)》

- ・じゃがいも 420g
- ・ツナ 150g
- ・にんじん 120g
- ・たまねぎ 330g
- ・さとう 大さじ1と小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1と小さじ1
- ・ブイヨン 小さじ1

《つくりかた》

ツナは あぶらをきっておく。じゃがいもはらんざり、にんじんはいちょうざり、たまねぎはくしざりにする。

なべに あぶらをねっし、じゃがいも・にんじん・たまねぎのじゅんに、あぶらが いきわたるまで いためる。

みずをひたひたくらいいれ、ゆでる。じゃがいもがとうめいになってきたら、ちょうみりょうと ツナをいれる。

あじがなじんだら できあがり。

