



主菜



ツナと玉子のそぼろ



ツナ缶を使って簡単に作ることができます。ご飯のすすむ味付けです。

©富士宮市さくやちゃん

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

・ツナ缶	1.5缶
(A)	
・おろししょうが	小さじ1/2
・酒	小さじ1
・砂糖	小さじ2
・しょうゆ	小さじ1
・サラダ油	適量
(B)	適量
・卵	2個
・砂糖	小さじ2
・塩	少々
・むき枝豆	20g

作り方

- ①枝豆を茹でる。
- ②(A)の調味料を煮立て、ツナ缶を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ③(B)をよく混ぜる。
- ④油を熱したフライパンに③の卵液を注ぎ、数本の菜箸でかき混ぜながら炒り卵を作る。
- ⑤ツナそぼろと玉子そぼろ、枝豆を合わせて完成。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・ご飯
- ・ツナと玉子のそぼろ
- ・もやしのしそ味ひじき和え
- ・沢煮椀



富士宮市立学校給食センター