



10月の献立より、
レシピの一部を紹介します。

かつおそぼろ

材料	作りやすい分量 (g)	
ツナ缶	140(2缶)	
(かつお油漬け)		
酒	小さじ1/2	
おろし生姜	2	
にんじん	中1/3本	
ごぼう	中1/3本	
にら	4~5本	
みりん	小さじ2/3	
{	砂糖	小さじ1強
	濃口醤油	小さじ2/3
	薄口醤油	小さじ2
	塩	少々
	ごま	大さじ1/2

<準備>

にんじん：皮をむき、3~4cm長さのせん切りにする。

ごぼう：皮をこそぎ、3~4cm長さのささ切りにして、
水にさらす。

にら：小口切りにする。

- ① フライパンにツナ缶、酒、おろし生姜を入れ、軽く炒める。
- ② ①に、にんじん、ごぼうを加え、火が通るまで炒める。
- ③ ②にAの調味料を入れて調味し、にら、ごまを加えて
出来上がり。

※まぐろのツナ缶でも、おいしく作れます。