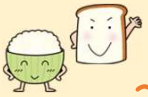
★ 給食ブログ ★

2025年　6月20日（金）



きょうのこんだて

- ごはん
- 牛乳
- お好み焼き
- カラフルツナピーマン
- 豚汁

＜給食ニュース＞

今日の給食は、「カラフルツナピーマン」でした。ピーマンが苦手な人でも食べやすいように…と考えたメニューです。ツナと一緒で食べやすくなっていて、ごま油がきいているのもポイントです。以前、王伸にこのメニューのレシピが載りました。ここでも紹介します。（※レシピは2人分）

○ピーマン･･･30g
○黄パプリカ（黄ピーマン）･･･10g
○にんじん･･･10g
○ツナ･･･25g
○砂糖･･･小さじ1/2
○みりん･･･小さじ1/5
○濃口しょうゆ･･･小さじ1/3
○ごま油･･･適量（炒め用・香りづけ用）

①すべての野菜を食べやすい長さの細切りにする。
※ピーマンは繊維に沿って縦方向に切ると苦みが抑えられます。
②フライパンにごま油を熱し、ツナ、にんじんを入れて炒める。
③ピーマン、黄パプリカ（黄ピーマン）も加えて炒める。
④調味料を加え、味を調える。
⑤ごま油を回し入れ、全体を混ぜたら完成！
※ごま油を最後に入れることで、香り良く仕上がります。