

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

ツナと卵のソテー

2 材料

(1 人分)

・ ツナ	10 g
・ 卵	25 g
・ 野菜 (もやし、キャベツ、ほうれん草等)	40 g
・ 塩	0.3 g
・ こしょう	0.02 g
・ バター	0.5 g



3 作り方

- ① 野菜 (もやし、キャベツ、ほうれん草等) を切る。
- ② 炒り卵を作る。
- ③ フライパンにバターをしき、ツナと野菜を炒める。
- ④ ③に炒り卵を加え、塩こしょうで味を調える。

4 おすすめのポイント

たんぱく質源のツナ・卵と野菜が同時にとれます。

ご飯にもパンにもあうおかずです。

ツナと野菜を炒めたものをフライパンの端によせ、空いたスペースで炒り卵を作って合わせれば、一度にひとつのフライパンで作ることができて、時間短縮にもなります。

(宇部市 小学校)