



*材料は1人分の量です。

<材料>

● ツナフレーク	5 g
● キャベツ	25 g
● にんじん	5 g
● ホールコーン	5 g
● ひじき (乾)	0.8 g
薄口しょうゆ	少々
● サラダ油	少々
● 和風ごまドレッシング	適量




<作り方>

- ① キャベツは色紙切りに、にんじんは細切りにする
- ② ①、コーンは下ゆでし、水気をきる
- ③ ひじきは水で戻し、ゆでる
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、ツナフレーク、③を炒め、薄口しょうゆを加える
- ⑤ ④に②を加え、さっと炒める
- ⑥ 食べる直前に、ドレッシングをかけたら完成

高砂市の給食メニューでも人気の
おすすめレシピだリン♪
お好みのドレッシングでアレンジし
てみてね！



各材料の前にある記号は3つの食品群を示しています

- 体をつくるもとになるもの
- エネルギーのもとになるもの
- 体の調子を整えるもの

つくってみよう！朝ごはん簡単レシピ⑤