

## 9月26日給食メニュー

### とうがんのツナあんかけ

#### 【材料 4人分】

|        |       |
|--------|-------|
| とうがん   | 300g  |
| にんじん   | 1/3本  |
| シーチキン  | 50g   |
| 生揚げ    | 50g   |
| 砂糖     | 小さじ1  |
| しょうゆ   | 小さじ2  |
| 酒      | 小さじ1  |
| みりん    | 小さじ1  |
| だし     | 200cc |
| 水溶き片栗粉 | 少々    |



#### 【作り方】

- ① とうがん、人参、生揚げは乱切りにする。
- ② シーチキンは油を切っておく。
- ③ 鍋にだし汁、にんじんを入れ、火にかける。沸騰したらとうがん、砂糖、酒、みりんをいれ弱火でとうがんがやわらかくなるまで煮る。
- ④ シーチキン、生揚げを入れ、しょうゆを加えて味を整えてから水溶き片栗粉を加えて完成。

☆とうがんは味が淡泊なのでシーチキンなど味のあるものと合わせるとおいしく食べられま

☆とうがんにはビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。利尿作用やむくみに効果す。また、薄味で仕上げてても味がしみやすいので食べやすいです。があります！