

< 給食レシピカード >



主食 **主菜**
副菜 汁物
デザート

献立名: ツナのカップ焼き (168kcal)



材料 (4人分)

ツナ(ノンオイル)	・・・120g
赤パプリカ	・・・50g
たまねぎ	・・・120g
じゃがいも	・・・140g
コーン	・・・20g
サラダ油	・・・大さじ1杯
マヨネーズ	・・・30g
ケチャップ	・・・25g
こしょう	・・・少々
耐熱カップ	・・・4枚

作り方

- 1 ^{あか}赤パプリカ、たまねぎはみじん^ぎ切りにする。
- 2 じゃがいもは、^{ちい}小さめのサイノメに^き切って^{みず}水にさらす。
フライパンにサラダ^ゆ油を^{ねっ}熱して**1**と**2**を^{いた}炒め、
- 3 じゃがいもが^す透き^{とお}通ってきたらコーンを入れて^ひ火を止める。
- 4 **3**にツナとAの^{ちょうみりょう}調味料を入れて^ま混ぜ^あ合わせ、4^{とうぶん}等分に^わ分けてカップに^い入れる。
- 5 170℃に^{ねっ}熱したオーブンで^{ふんていどや}5分程度焼く。

ツナに塩分があるので、塩は入れません。
焼く前にじゃがいもの火の通りを確認しておくと失敗なく、おいしく作れます。