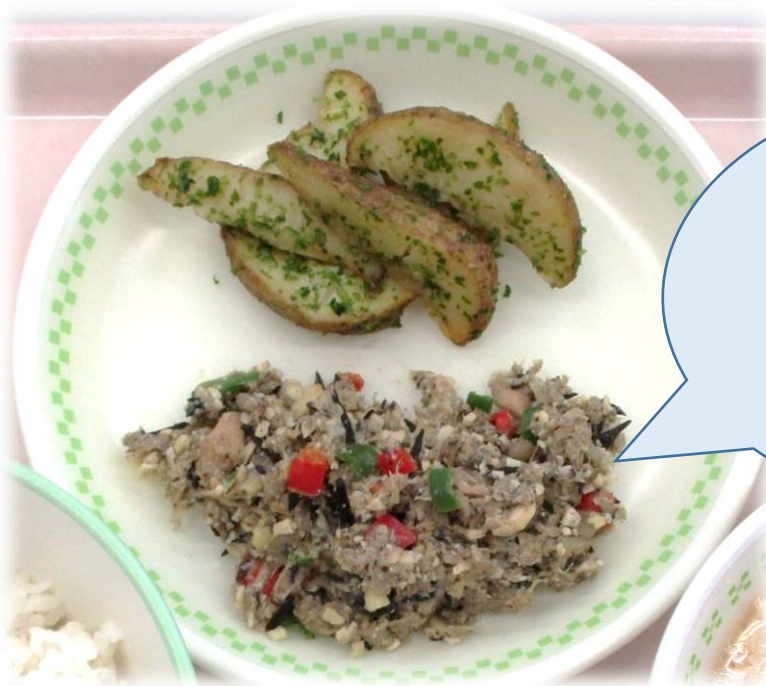


二色ツナとぼろ丼		【体をつくる】	作り方
材料	分量 (4人分)	切り方等	
ごぼう	1/4本 (25g)	5ミリ角のさいの目	①フライパンに油を熱し、ごぼうとひじきを炒める。 ②しんなりしたら、ツナを加えて炒める。 ③白すりごま、◆の調味料を加えてよく炒める。 ④赤ピーマンと緑ピーマンを加えて全体を混ぜ合わせる。 ★ツナの代わりにひき肉を使ってもおいしくできます。 ★ごはんだけでなく、冷たいうどんやそうめんに乗せたり、パンにチーズと一緒にのせてトーストにするのもおいしいです。 ★一度にたくさん作ってアレンジ料理に大活躍です。
乾燥ひじき	小さじ1	水で戻す	
大豆の水煮	100g	粗く刻む	
ツナフレーク	2缶 (140g)	汁を切る	
赤ピーマン	2個	5ミリ角	
緑ピーマン	2個	5ミリ角	
白すりごま	小さじ1		
サラダ油	小さじ1		
さとう	小さじ1/2	◆	
しょうゆ	小さじ2	◆	
酒	小さじ1/2	◆	



6/2の給食に登場しました。

体育祭の応援給食で、「紅軍」を表した「赤ピーマン」「青軍」を表した「緑ピーマン」が入ったバージョンです。