

7月10日3年生



ツナとじゃがいものトマト煮

シーザーサラダ

パン



【ツナとじゃがいものトマト煮】

<材料・2人分>

◎ツナ缶 1缶(80g) ◎ジャガイモ 3個 ◎玉ねぎ 1/2個 ◎トマトの水煮 1/2缶
◎さやえんどう 8個 ◎固形スープ 1/2個 ◎塩 少々 ◎黒こしょう 少々

<作り方>

- ① ジャガイモは皮をむいて乱切りにする。玉ねぎは縦半分に切り、横1cmに切って繊維を断つ。トマトの水煮は荒く刻む。
- ② ツナは油をきる。スナップエンドウは筋を取る。
- ③ 鍋に①と固形スープの素、水2カップを入れ、中火にかける。煮立ったら弱火にし、蓋をして20分煮る。
- ④ ②も加えて3~4分間煮る。塩で味を加えて器に盛り、黒こしょうを少々ふる。

【シーザーサラダ】

<材料・2人分>

◎レタス 1/4玉 ◎食パン 1/2枚 ◎ベーコン 1枚 ◎ゆで卵 1個
◎パルメザンチーズ 適量 ◎パセリ 少々
[A] ◎マヨネーズ 大1・1/2 ◎ワインビネガー 大1/4 ◎塩こしょう 少々
◎オリーブ油 大1
◎プチトマト適量

<作り方>

- ① レタスは手で食べやすい大きさにちぎり、冷水にはなしてパリッとさせる。水気はしっかり切っておく。
- ② 食パンは2cm角に切り、ベーコンは1cm角に切る。
- ③ フライパンを熱してオリーブ油を入れ、パンを揚げて、クルトンを作る。パンがきつね色になったら火を止めてベーコンを入れ、炒める。
- ④ [A] を混ぜ、ドレッシングを作り、パルメザンチーズを加える。
- ⑤ ①と③を器に盛り付け、卵を飾り、ドレッシングをかけ、パセリを振る。