

ツナともやしのカレーソテー

材料 (中学生 1 食分)

- ツナ (まぐろ油漬け) 12g
- にんじん 15g
- もやし 75g
- サラダ油 0.75g
- カレー粉 0.225g
- 塩 0.3g
- 淡口しょうゆ 1.8g

★カレー粉の風味で食欲アップ!



作り方

- ① ツナは軽く油をきり、ほぐす。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ カレー粉をから炒りする。
- ④ もやしは細かく切り、ゆでる。
- ⑤ 鍋に油を入れてなじませ、②④の順に炒め、さらに①を加えて炒める。
- ⑥ ⑤に塩・しょうゆ・カレー粉で調味して仕上げる。

★ツナの原料は主にマグロです。マグロは昔から日本人の食事に深くかかわっていて、ほぼ捨てるところがないといわれています。赤身やトロはすしネタ、カマや脳天は加熱用に使用されます。目玉は栄養価が高く、煮つけにすると美味しいそうですよ。

マグロの部位

