

作ってみませんか！ 給食の味！

令和8年度 第2号
伊佐市立学校給食センター



レモンのさわやかな香りと酸味で、暑い日にも食べやすい一品です。ツナのうまみとにんじんの甘みがよく合います！

材料も少なく、簡単に作れる副菜です。レモンの量はお好みで調整して、さっぱりとした味わいを楽しんでください。

ツナとにんじんのレモン風味



(材料) 4人分

ツナ缶	1缶(70g)
にんじん	1本
玉ねぎ	1/4 個
炒め油	適量

<調味料>

塩	少々
こしょう	少々
砂糖	小さじ2
酢	小さじ1
レモン果汁	小さじ1



にんじんは、体の中でビタミン A に変わる

「^{ベータ}β カロテン」が多く含まれています。油と一緒に食べることで、^{ベータ}β カロテンの吸収率もさらにアップします！



<作り方>

- ① にんじんはせん切りに、玉ねぎは薄切りにしておく。
- ② ツナ缶は油を切っておく。
- ③ 油を熱して、にんじんを炒め、途中で玉ねぎを加えて炒める。
- ④ 調味料を加えて混ぜたら、ツナを入れて炒める。
- ⑤ 最後にレモン果汁を入れて、軽く炒める。