



ツナは、いろいろな料理に使える！

ツナは、魚の下処理をしたり、火を通したりする手間がいらず、すぐに使える便利な食材です。また、コクがあるのにクセがなく、和・洋・中華どんな料理にもよく合います。それに、缶詰めなので、長期保存ができることもいいですね。

サンドウィッチ



あにぎり



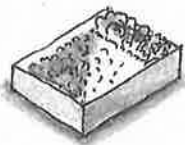
サラダやあえもの



寿司



ツナそば



パスタ



無限ピーマン



ピーマンがらいの子も食べてくれるようにふたつ！ツナさんにも感謝♡

※ ツナ缶を使う時、油や水煮の汁を捨てている人が多いのではないのでしょうか？しかし、油や水煮の汁には、栄養やうまみ成分などが溶け出しているため、残さず使うのがおすすめ。油であれば、ドレッシングやパスタ、炒めものなどの調理油として使ってみてはどうでしょう。



それと.....
ランプにするのは缶詰めだけ....



～おわび～ 3/17(金)の給食にツナが出たので、3/16(木)にこの「あしたの給食」を配らなければいけなかったのですが・・・間に合いませんでした。すみません。17日のツナを思い出して読んでいただければ幸いです。