献立名	れんこんとツナの甘辛炒め	コード	[redacted]

食品名	使用量（g）	可食量（g）
まぐろ油漬け（缶詰）	10	10
れんこん	40	32
にんじん	15	14.6
さやいんげん	5	4.9
植物油	0.5	0.5
Ⓐ 砂糖	1.5	1.5
Ⓐ 清酒	1.5	1.5
Ⓐ 本みりん	1.5	1.5
Ⓐ こいくちしょうゆ	1.8	1.8

下処理及び作り方

＜下処理＞

まぐろ油漬け　缶を消毒し、油切りし、ほぐす

れんこん　薄めのいちょう切りにし、茹でる

にんじん　薄めのいちょう切り

さやいんげん　ななめ切りにし、茹でる

＜作り方＞

(1)　植物油でれんこん、にんじんを炒める。

(2)　火が通ったら、Ⓐの調味料を加え、煮詰める。

(3)　まぐろ油漬け、さやいんげんを加え、さっと炒める。

※　2010（平成22）年度　給食グループ

令和2年度改正