

# じゃが芋とツナの炒め煮

(1 人分)  
エネルギー 82kcal  
タンパク質 2.8g

(主材料)  
じゃが芋・ツナ・玉葱  
(調理時間) 30 分

## ✿身近な食材で手軽にできる煮物です✿

《材料・分量》 子ども 6 人分 (おとな 約 4 人分) \*分量は廃棄量を含みます。

じゃが芋	240g (中 3 個)	だし汁	水	120g
玉葱	120g (2/3 個)		だし用けずり節	1.2g
ツナ缶	60g (小 3/4 缶)	※だし汁は、全量入れずに加減してください。		
油	6g (大さじ 1/2)	三温糖	9g (大さじ 1)	
		みりん	6g (小さじ 1)	
		醤油	12g (小さじ 2)	

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減してください。

## 【 作り方 】 \* \_\_\_\_\_ 子どものお手伝いできそうなところ

- ①じゃが芋…洗って皮をむき、3 cm位の大きさに切る。5分ほど水に浸しあくをとる。  
玉葱…皮をむき、2 cm位の薄切りにする。  
ツナ…ザルにあげ油をきっておく。



- ②鍋に油を熱し、玉葱、ツナ、じゃが芋の順に加え、炒める。



**ポイント**  
ツナは炒めてから煮るとコクが出ます！

- ③じゃが芋が透き通ってきたら、だし汁を(材料がかぶるくらい)加える。沸騰したら落しぶたをし、弱火で野菜が軟らかくなるまで煮る。

- ④砂糖、みりんを入れ、しばらくしてから醤油を加え煮る。全体に味がしみれば出来上がり！

出来上がり！

## ✿区立保育園の献立例✿



しょうゆラーメン・じゃが芋とツナの炒め煮・お浸し・すいか  
おやつ (コーンフレーク・牛乳)



**ポイント**  
煮ている途中で鍋の中をかき混ぜると煮崩れてしまうので注意しましょう。

\*汁が多い場合や子ども向けには、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけると食べやすくなります。