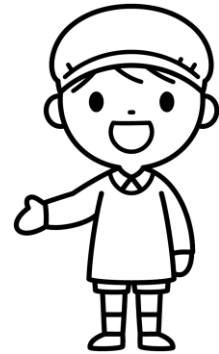


ツナとマカロニのカレーソテー

加須学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「ツナとマカロニのカレーソテー」のレシピをご紹介します。



【材 料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
マカロニ	10g	40g
ツナ缶（フレーク油漬け）	4 g	16 g
たまねぎ（スライス）	10 g	40 g
コーン缶（又はレトルト、冷凍）	5 g	20 g
にんにく（おろし）	1 g	4 g
油	0.5 g	2 g
チキンコンソメ	0.5 g	2 g
純カレー粉	少々	少々
マヨネーズ	5 g	20 g
しょう油	適量	適量
こしょう	適量	適量

【栄養価】

エネルギー	塩分量
94kcal	0.5 g

（1人当たり）

【作り方】

- ① マカロニは、ソースの出来上がり時間を逆算して茹でる。
- ② 油を熱し、にんにく、たまねぎ、コーンを炒め、火が通ったらツナ（油を除く）を加える。
- ③ ②にチキンコンソメ、純カレー粉を加えて、よく混ぜたらマヨネーズを加えてマヨネーズソースに仕上げる。
- ④ ③の味をみて、しょう油、こしょうを加えて調整する。
- ⑤ ④に茹で上がったマカロニを加え炒める。

● POINT ●

炒めて作るマカロニサラダ風の料理です。
先にマヨネーズソースを作っておいて、茹でてお湯をきったマカロニを加えて、熱いうちに合わせてください。しょう油、こしょうはお好みで使用してください。