野菜メニュー

ツナパンプキン

材料（４人分）

- かぼちゃ　　1/6 個
- ツナ缶　　（小）１缶
- しょうゆ　　少々

作り方

① かぼちゃは、皮をよく洗い、種とワタを取り除き、小さめの一口大に切る。（皮つき）
② 耐熱皿に①を入れ、2～3 分加熱する。
③ ツナとしょうゆを加え、全体を軽く混ぜ、レンジで 30 秒ほど加熱し、味をなじませる。

＊忙しい朝にかんたんメニュー！お弁当に入れても！好みでチーズやカレー味にしても美味しい！

豊岡市