

本日の おすすめ

きょうの給食は「セルフツナサンド」 「ツナ」について紹介します。

◆ ツナ缶ってなに？



ツナ缶は、「まぐろ」や「かつお」といった魚を使って作られる。長いあいだ保存できる食べものです。サラダやサンドイッチに入れてもおいしいです。

◆ ツナ缶はどうやってできるの？



- ① 魚を切る：まぐろやかつおを大きなかたまりから、食べやすい大きさに切ります。
- ② じっくり加熱する：魚のうま味をとじこめるために、ゆっくり火を通します。
- ③ 缶につめる：加熱した魚を、きれいな缶の中にぎゅっとつめます。そこに油や水、しおを入れます。
- ④ ふたをしっかりしめる：空気が入らないように、ふたをしっかり閉じます。
- ⑤ 高い温度で殺菌する：缶ごともう一度加熱して、ばい菌をなくします。

原材料（げんざいりょう）

ツナ缶をつくるときに使われる主な材料は3つです。

- ・ まぐろ または かつお
- ・ 塩
- ・ 油



かつお



本まぐろ

