

## ツナ玉 (ツナ入り卵焼き)

卵は、ビタミンCと食物繊維以外の栄養素をすべて含んでいる、完全栄養食と呼ばれる食材です。

私たちの体の中で作ることでできない必須アミノ酸もバランスよく含むことから、良質のたんぱく源とも言われています。

今回は、そんな卵を使った数ある給食献立から、ツナが入った卵焼き「ツナ玉」をご紹介します。牛乳を加えることで、ふっくらとジューシーに仕上がります。

お弁当のおかずなどにもぜひご活用ください。

### 作り方

- ① 玉ねぎと長ねぎを粗みじんに切る。
  - ② ツナを油切せずフライパンへ入れ、玉ねぎ・長ねぎと一緒に炒める。
  - ③ 醤油・塩・こしょうで味付けし、冷ましておく。
  - ④ 卵をボウルに割り入れ、溶く。
  - ⑤ ④に牛乳と③の具を加える。
  - ⑥ フライパンに薄く油を敷き、⑤の卵液を流して焼く。中心まで火が通れば、できあがり。
- ★卵を溶く時は、ボウルの底に対して垂直に菜箸を立て、白身を切るようにして溶くときれいに混ざります

### 材料 (4人分)

- 卵…………… 3玉
- ツナ(油漬け) … 60g
- 玉ねぎ…………… 1/6玉
- 長ねぎ…………… 1/3本
- 濃口醤油…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- 牛乳…………… 小さじ4

問い合わせ先 共同調理場 (41) 0237

## 第49回「町民大運動会」の中止について

10月3日(日)に開催を予定していた第49回「町民大運動会」は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止といたします。

楽しみにしておられる皆さまには、このような判断となりましたことは心苦しい限りですが、安心・安全を最優先に考えての決定であることをご理解、ご協力をお願いします。

2年連続の中止となってしまいましたが、来年こそは新型コロナウイルスの流行がおさまり、再び熱戦が繰り広げられることを強く願っております。来年の開催に向け、安全な環境のもと、安心して楽しんでいただけるように準備をして参りますので、今後ともよろしく願いいたします。

問い合わせ先 B & G海洋センター (32) 6114



(広告欄)

# あなたが必要です!

会社のためではなく、自分自身のために働いてみませんか?

**正社員  
募集**

- 新築営業
- リフォーム営業
- 施工管理
- 設計
- インテリアコーディネーター



イメージキャラクター  
「エルくん」

大井建設はどんな会社なのか?  
こちらをご覧くださいね。

なお、6月に41年勤務した社員が定年退職しました。大井建設では、長く勤める方をお待ちしております。



**大井建設工業株式会社**  
子育て世代の安くていい家 専門店  
本社/御代田町馬瀬口1670-74 ©軽井沢営業所 ©佐久平支店

当社は、佐久地域地元住宅会社で2019年度住宅着工数トップの実績です。(新建新聞2020年7月5日付より)

御代田町の情報を  
放送しています

●西軽井沢ケーブルテレビ  
[火~日曜日] 19:05ころ~



●FM軽井沢 (77.5Mhz) [月~金曜日] 8:15~/12:50~/17:50~  
[土曜日] 10:10~ [日曜日] 9:40~

