



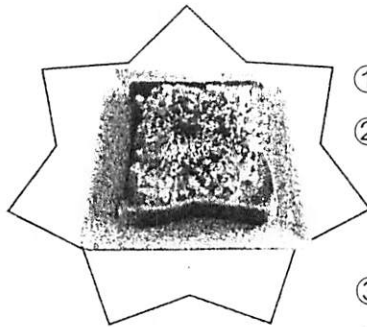
かんたん朝ごはん作りにちょうせんしてみましょう!

まい 1枚でボリューム満点!! 「ツナマヨトースト」



【材料】1個分

- ・食パン 1枚
- ・ツナ缶 1/2缶
- ・たまねぎ 中 1/4個
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・乾燥パセリ
- ・塩・こしょう



【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② 器にツナ・たまねぎのみじん切りマヨネーズ・塩・こしょうを入れてよくまぜる。
- ③ 食パンに②を乗せる。
- ④ パセリを散らし、オーブントースターで焦げ目が付くまで焼いたらできあがり。

★そのほかのおすすめの具

- ・ホールコーン
- ・さけフレーク などなど



おうちでつくってみよう!

給食レシピ紹介



切り干し大根とツナのサラダ



◆ 材料

まぐろ油漬け	48g
きゅうり	40g
ホールコーン	20g
にんじん	12g
切り干し大根	10g
白すりごま	8g
しょうゆ	8g
米酢	4g
上白糖	4g
サラダ油	2g

A

◆ 作り方

- ① きゅうりは輪切り、にんじんは細切りにする。
- ② コーン缶は汁気をきり、まぐろ油漬けは油をきっておく。
- ③ 切り干し大根を洗い戻す。
- ④ 固いものから順に、にんじん、切り干し大根を時間差でゆでて、最後にきゅうりを入れさっとゆで上げる。一緒に水冷ししぼって水を切る。
- ⑤ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑥ ④と残りの食材のまぐろ漬け、ホールコーンとAを混ぜ合わせる。

一つの鍋でいっしょにゆでる場合、固いものから順に入れてゆでていきましょう。

