

ツナトースト

(1人分)
エネルギー 165kcal
たんぱく質 5.3g

(主材料)
食パン、ツナ
(調理時間) 20分

❖お子様と一緒に作ってみるのも楽しいですね❖

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

食パン (8枚切) 6枚	玉葱 40g (大 1/6位)
ツナ 60g (1缶)	炒め油 1.5g (小さじ1/2弱)
ホールコーン 15g (約大さじ山盛り1杯)	マヨネーズ 30g (大さじ2)

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。
※卵アレルギーの場合、マヨネーズは、卵不使用のマヨネーズを使うと良いです。

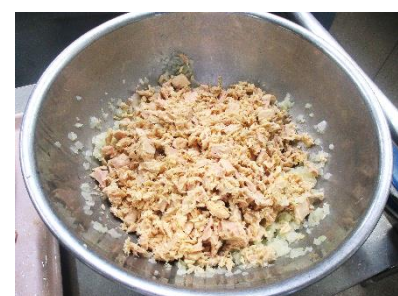
【 作り方 】 * _____ 子どものお手伝いできそうなところ



①玉葱は皮をむき、みじん切りにする。ツナは油を切り、ホールコーン缶は、汁気を切っておく。



②フライパンに油を熱し、玉葱を入れて中火で炒める。やや色が付き透き通ってきたら、火を止め粗熱を取る。



③ツナを細かくほぐし②を入れる。



④③にホールコーン、マヨネーズを加え、よく混ぜる。

ご家庭で作る場合は少量のため、耐熱皿に玉葱を入れ、ふわっとラップ剤をかけ、(500w1分程度)電子レンジで加熱すると手軽です♪



⑤④を食パンに塗る。



⑥トースターやオーブン(170℃)で約3~5分焼く。

ポイント

ツナが細くなるようによくほぐすことで、パンに塗りやすくなります!

出来上がり



ポイント

焼き過ぎると固くなってしまうので、焼く時間は様子を見て調整してください!