

ツナトースト レシピ



エネルギー：295kcal／人

ざいりょう き かた 材料 (切り方)	ぶんりょう にんぶん 分量 (4人分)	つく かた 作り方
しょく まい ぎ 食パン 5枚切り	まい 4枚	① たまねぎはサッと湯通しするか、レンジで温めて、冷ましておく。 ② マヨネーズに、①のたまねぎとツナ・パセリを加えてよく混ぜ合わせる。 ③ 食パンに②を塗り広げて、オーブンで焼く。(220℃ 8分くらい) ※トースターでもOK！ 焼き色を見ながら調整してください。
ツナ	100g	
たまねぎ (みじん切り)	しょう こ 小1個	
パセリ	しょうしょう 少々	
マヨネーズ	60g	

給食ではトーストにするツナマヨ。
サンドウィッチや白ごはんにも
合います。

