

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

NO. 世界147 2023. 12. 12 志木中給食室

ツナコーンマヨトースト

朝ごはんにもおすすめの「ランチで朝ごはん」の献立の1つです。生地作りまではできませんでしたが、具を作って食パンにのせて、焼いて作ったところ大人気でした。「ツナコーンマヨトーストがやわらかくもちもちしていておいしかったです。」「朝ごはんにも作ってみたと思います。」「今日はトーストがとても好きな味でした！ぜひレシピをお願いします♪」「ツナコーンマヨトースト具たくさんでのごく食べ応えがありました。」など嬉しい感想が寄せられました。

<材料>4人分

食パン	4枚切の厚さを4枚
具	オリーブオイル 2ml (小さじ半分弱)
	ハム 50g (2~3枚)
	たまねぎ 140g (3分の2個)
	ホールコーン 50g (大さじ5)
	ツナ缶 50g (大さじ3弱)
	マヨネーズ 50g (大さじ4弱)
	シュレッドチーズ 50g (大さじ6強)
	パセリ 少々 (0.5g)

<作り方>

- ① ハムは短冊切り、たまねぎはスライス、パセリはみじん切りにしておきます。
- ② 鍋に油を入れ、ハムとたまねぎを炒めます。たまねぎがしんなりしたらホールコーン・ツナを入れ弱火で炒め、最後にマヨネーズで味つけます。※給食ではノンエッグマヨネーズを使用。
- ③ パンに②の具を等分に広げてのせて、チーズとパセリを均等にのせます。
- ④ オープントースターなどで8分から10分程度焼きます。



出来上がった具をパンにのせ、
チーズをのせます

焼いて、完成です☆



<栄養価>1個あたり	
1食分	468 kcal
たんぱく質	17.4g
脂肪	16.0g
カルシウム	189mg
鉄分	1.0mg
食物繊維	3.1g
マグネシウム	30mg
亜鉛	1.6mg
塩分	2.0g
糖分	0g