

ツナサラダ



エネルギー：141kcal
たんぱく質：8.3g
食塩相当量：0.6g
(1人当たり)

ワンポイント

じゃがいもの固さはお好みです。レンジの秒数で調整してください。



ざいよう
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

たま 玉ねぎ…80g

ツナ…120g

コーン…20g

じゃがいも…120g

マヨネーズ…大さじ2

しお しう 塩、白こしょう…少々

作り方(家庭用に作り方を変えています。)

- ①たま 玉ねぎはうす ぎ 薄切り、じゃがいもはたんざくぎり 短冊切にする。
- ②たま 玉ねぎとじゃがいもをレンジでぶん 3分ほどチンする。つぶす。
- ③ ②にツナとコーンをま 混ぜる。
- ④マヨネーズをくわ 加える。あじ み 味見をしながら、しお 塩、くわ 白こしょうを加える。