

ツナのカップ焼き

(南丹市立美山学校給食共同調理場)

材料／6人分

| | |
|-------------|------|
| 玉ねぎ | 120g |
| ホールコーン | 60g |
| マヨネーズ | 50g |
| こしょう | 少々 |
| ツナ缶 | 230g |
| にんじん | 20g |
| 溶き卵 | 60g |
| パセリ | 少々 |
| 目玉焼き用ホイルカップ | 6枚 |

作り方

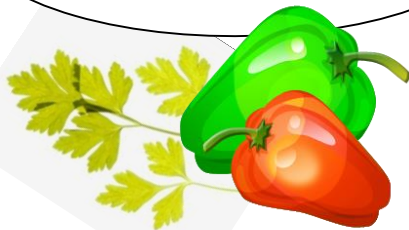
- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② ツナ缶は油を、コーン缶は缶汁をきっておく。
- ③ ボールに①②、マヨネーズ、こしょうを加え混ぜ、溶き卵も加えてよく混ぜ合わせ、ホイルカップに入れる。
- ④ みじん切りのパセリを上にもふり、オーブントースターで中まで火が通るように焼く。
(途中で焦げそうになったら、ホイルをかぶせて蒸し焼きにするとよい)

このメニューで
とれる野菜の量

33g



赤いパプリカを刻んで
入れてもおいしい！
お弁当のおかずにも！



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.38

きょうと健康長寿推進南丹地域府民会議
食環境部会(事務局 京都府南丹保健所)

