

さくら草の給食レシピ

ツナコーントースト

朝ごはんにもおすすめの料理です。



<材 料> 4人分

- ・食パン（4枚切り）・・・・・・・・・・4枚
- ・まぐろ水煮フレーク（ツナ缶）・・・120g
- ・たまねぎ・・・・・・・・・・60g
- ・ホールコーン（缶詰）・・・・・・・・30g
- ・パセリ・・・・・・・・・・少々
- ・マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ3杯
- ・ヨーグルト（無糖）・・・・・・・・大さじ2杯
- ・塩・白こしょう・・・・・・・・・・少々

<作り方>

- ① みじん切りにした玉ねぎを茹でる。（電子レンジで辛みがなくなる程度に加熱してもよい。）パセリもみじん切りにする。
- ② たまねぎ、まぐろ水煮の水分をよく切り、パセリ、マヨネーズ、ヨーグルトをよく混ぜる。味を確認して塩、こしょうで調える。
- ③ ②を4枚のパンに塗り、トースターで焼き色が付く程度に焼く。

