

イタリアンペースト



ひとくちメモ

イタリアンペーストは、炒めた野菜とツナ・トマト・調味料を煮込み、チーズを加えた料理です。

食パン等にはさんで食べます。

今回はお弁当向けに、ゆで卵・レタスと一緒に、インスタグラムで話題の「わんぱくサンド」にアレンジしました。

※わんぱくサンド…ボリュームのある断面を強調したサンドイッチのこと



材料と分量 2人分

・ ツナ油漬缶	1缶 (70g)
・ チーズ (プロセス)	8g (1/2個)
・ たまねぎ	小1/2個
・ にんじん	2cm程度 (20g)
・ トマト缶 (カット)	30g
・ 炒め油	適量
・ トマトケチャップ	小さじ1と1/2
・ 中濃ソース	小さじ1/2
・ こしょう	少々
・ 赤ワイン	少々
・ バジル (乾燥)	少々
・ 食パン (6枚切り)	2枚
・ レタス	2枚
・ ゆで卵	1個
・ マヨネーズ	小さじ2

※赤ワイン・バジル (乾燥) は無くても大丈夫です。

《一人分の栄養価》

ペーストのみ

エネルギー 144 kcal
たんぱく質 8.1 g

わんぱくサンド

エネルギー 387 kcal
たんぱく質 17.3 g

作り方

- 1 たまねぎ・にんじんはみじん切りする。
- 2 チーズは細かく切る。



- 3 鍋に油を熱し、たまねぎ・にんじんをよく炒める。



- 4 ツナを入れ、トマトと調味料を入れてよく煮込む。



- 5 チーズを入れ、バジルを入れる。



- 6 出来上がったイタリアンペーストと、ゆで卵・レタス・マヨネーズを食パンにはさむ。※具材はお好みで。(ラップを使用すると扱いやすくおすすめです。)



イタリアンペースト



はいが食パン 牛乳
イタリアンペースト
野菜のスープ煮 いやかん

2020年1月の給食献立より



この料理を作ったら
写真をとって送ってね!

(ここをタップ)

