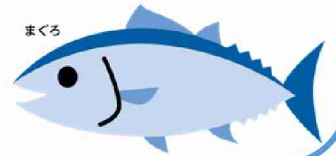


ツナペースト (平成版)



ひとくちメモ

マヨネーズを使ったツナペーストです。
平成12年（2000年）ごろまでの給食によく登場
していました。



作り方

材料と分量 (4人分)



まぐろ油漬	2缶(140g)
きゅうり	1/2本
塩	1つまみ
チーズ	2個
マヨネーズ	大さじ4
こしょう	少々
からし	少々
砂糖	小さじ1/3
酢	小さじ1/3



- 1 きゅうりを輪切りにし、さっとゆでて流水で冷まし、塩をふる。
(または、輪切りにし、塩をふっておく)



- 2 まぐろ油漬缶をザルにあけて油をきる。
(お好みで油・汁ごと使ってもよい)



- 3 きゅうりの水をきり、まぐろ油漬、角切りにしたチーズ、調味料で和える。
(お好みでスライスチーズをちぎって入れてもよい)



一人分の 栄養価

エネルギー 200kcal
たんぱく質 8.4g
(八訂食品成分表の値)



ドッグパン 牛乳
ツナペースト 野菜のスープ煮

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



2000年 12月の給食献立より