



献立名

ツナと野菜の マヨネーズ焼き



材 料 4人分

- ツナのオリーブオイル漬け 1缶
- たまねぎ 1/2個
- ジャがいも 1個
- なす 1/4本
- ピーマン 1個
- ホールコーン 40g
- こしょう 少々
- みそ 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ3
- ミックスチーズ 40g
- 耐熱容器 4つ

※冷凍コーンを使用する場合は、
予め解凍しておいてください。

○献立例○ 米飯 牛乳 わかめとしらすふりかけ
ツナと野菜のマヨネーズ焼き 静岡汁 安倍川もち

作り方 ※レシピは家庭用にアレンジしています。

- ① ツナの油を軽くきる。たまねぎは薄切り、じゃがいもは1cmの角切り、なすは厚さ5mmのいちよう切り、ピーマンは干切りにする。
- ② みそ、マヨネーズ、こしょうを半量のミックスチーズと混ぜ合わせる。
- ③ ①、ホールコーンを②と混ぜ、耐熱容器に入れて、残りのチーズをかける。
- ④ 200℃に予熱したオーブンで15分程焼く。

(子ども一人分)

エネルギー:214kcal たんぱく質:9.3g 脂質:14.9g
塩分:0.7g 食物繊維:1.3g