

## 【ツナトースト】 ～給食メニューから～

### 材料(1人分)

- ・食パン(6枚切り) 1枚
- ・ツナ缶 35g(小サイズ缶半分)
- ・レモン汁 少々
- ・玉ねぎ 3g
- ・パセリ 0.3g(乾燥パセリでも)
- ・マヨネーズ 大さじ1/2
- ・牛乳 小さじ1
- とろけるチーズ 8g

### 作り方

- 1 ツナ缶は、油切りをする。
- 2 玉ねぎはスライス、パセリはみじん切りにする。
- 3 ツナ、玉ねぎ、パセリ、マヨネーズ、牛乳、レモン汁を混ぜ合わせる。
- 4 食パンに3をのせ、広げる。その上にとろけるチーズをのせて、オーブントースターで軽く焦げ目がつく程度に焼く。



### アレンジメニュー

ツナ缶をコーンにすれば、「コーントースト」に  
冷凍コーンの場合は解凍してから使いましょう。

## 【春野菜のコンソメ煮】 ～お家にある野菜で～

### 材料(1人分)

- ・キャベツ 2枚
- ・にんにく 小さじ1/4
- ・にんじん 3cm
- ・コンソメ 1/2個
- ・アスパラガス 1本
- ・塩・こしょう 少々
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・水 180cc
- ・じゃがいも 1/2個
- ・ベーコン 1枚

### 作り方

- 1 アスパラはラップで包み、電子レンジ500wで1分ほど加熱する。
- 2 にんじん、じゃがいもは乱切り、玉ねぎ、ベーコンは短冊切り、にんにくはみじん切り、キャベツはザク切りにする。
- 3 鍋にベーコンとにんにくを入れ香りを出し、水を加え、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを煮る。
- 4 根菜類に火が通ったら、コンソメを加え弱火で5分ほど煮込む
- 5 キャベツを加えて、1分ほど煮込み、最後に塩・こしょうで味を調える。

