



～給食のレシピ紹介～  
「ツナサンド」

コッペパンなどのパンに  
はさんで食べましょう。

材料〈4人分〉

サラダ油	小さじ1
にんじん	25 g (せん切り)
玉ねぎ	80 g (うすくスライス)
ツナ(マグロ)水煮	80 g (汁を切る)
きゅうり	50 g (せん切り)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
マヨネーズ	70 g

給食では食物アレルギーに配慮し、  
卵を使っていないマヨネーズを使います。

作り方

- ① フライパンにサラダ油を入れ熱し、玉ねぎ・にんじんと順に入れよく炒める。
- ② その後、ツナ、きゅうりと順に加えてさらに炒める。
- ③ 調味料を全て加え炒め、味を調えたら出来上がり。

給食では食中毒を防ぐため火を通します。