

ツナコーンドッグパン

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
ツナ(缶)	15	60g
たまねぎ	7	28g
ホールコーン(缶)	10	40g
パセリ	0.5	2g
マヨネーズ	10	40g
コッペパン	1個	4個

<作り方>

- ① たまねぎ、パセリはみじん切りにする。
- ② ツナ缶は油を切り、コーン缶も水気を切る。
- ③ たまねぎ、パセリ、コーン、ツナを合わせ、マヨネーズであえる。
- ④ パンをたてにスライスし、③の具をはさむ。
- ⑤ オーブンで焼く。

1人当たり栄養価：1枚 - 373kcal たんぱく質 11.6g 塩分 1.5g

<一口メモ>

- ・子どもの好きなツナとコーンをはさんで焼いたパンです。

