

給食メニューを

作ってみよう！

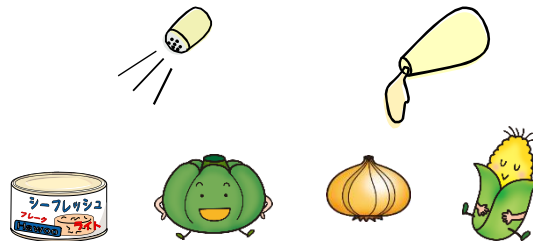
ツナかぼちゃ

材料（1人分）

- ツナ……………10g
- かぼちゃ……………30g
- たまねぎ……………10g
- ホールコーン……………4g
- 塩……………0.05g
- こしょう……………0.01g
- ノンエッグマヨネーズ……………5.8g

作り方

- ① かぼちゃは1.5cm角、たまねぎは細めのスライス、ツナは油を切っておく。
- ② かぼちゃ・たまねぎを蒸す。
- ③ ②・ツナ・調味料を混ぜ合わせる。
- ④ スチームコンベクションオーブンで焼く。



※じゃが芋、さつま芋等、
いろいろな食材でも
できますよ。