

長芋のツナマヨネーズ

●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 101kcal
 たんぱく質 3.4g
 脂質 6.2g
 塩分 0.4g







<作り方>

- ① **長芋**は、皮をむきサイコロに切り、皿に入れてラップをし、電子レンジで2分加熱し冷ます。
- ② **いんげん**は、筋をとって2cmの長さに切り、茹でて冷ます。
- ③ **たまねぎ**は、みじん切りにして、茹でて水にさらししぼる。
- ④ **シーチキン**は、汁気を切って、よくほぐす。
- ⑤ **調味料**と、③、④を先に混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に①、②を和える。

長芋は加熱することで
ネバネバが少なくなります。



材 料 (大人4人分)		ばくばく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
長芋	200g	1.5cmサイコロ	1cmサイコロ	加熱後、粗みじん切り	加熱後、みじん切り	もぐもぐをペーストにする
いんげん	10本	大人と同じ	1cm小口切り	圧力鍋で5分加圧後、みじん切り	圧力鍋5分加圧後、細かいみじん切り	
たまねぎ	1/8個		大人と同じ	圧力鍋で8分加圧後、みじん切り		
シーチキン	40g	すりつぶす		ペーストにする		
調味料	酢 小さじ1弱 しょうゆ 小さじ1弱 マヨネーズ 小さじ5					

※こどもは大人の2/3量が目安です。※都合により、給食の食材を変更する場合があります。