

長芋のツナマヨネーズ

●栄養価 (大人1人分)
 エネルギー 118kcal
 たんぱく質 4.4g
 脂質 7.4g
 塩分 0.4g

<作り方>

- ① 長芋は皮をむき1.5cm角に切り、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3cm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、茹でて水にさらしてよくしぼる。
- ④ ツナフレークは汁気を切って、ほぐしておく。
- 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)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
長芋	輪切り10cm(200g)	大人と同じ	1 cm角	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(40g)		1 cm斜め切り	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(30g)		大人と同じ	圧力鍋で8分加圧後、みじん切り		
ツナフレーク	60g		すりつぶす	ざらつきのあるペースト		
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。