

★セルフツナサンド

◆材料（4人分）

- ・食パン : 8枚
- ・ツナ缶詰 : 160g
- ・たまねぎ : 60g
- ・パセリ : 少々
- ・マヨネーズ : 大さじ3

◆作り方

- ①ツナは油を切っておく。
- ②玉ねぎとパセリはみじん切りにし、ゆでて冷ます。
- ③①と②をマヨネーズであえる。
- ④パンに③をはさむ。

卵やハムなどいろいろな具を
サンドしてもいいですね。



◆給食の献立例

セルフツナサンド 牛乳
キャベツのソテー
さつまいもの米粉シチュー

*この分量は大量調理の場合のものです。
ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター