

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



ツナのパゲット

材 料 (1人分)

●ツナ缶	15g
●鶏ミンチ	30g
●木綿豆腐	30g
●ねぎ	2g
●紅しょうが	1g
●片栗粉	5g
●卵	5g
●塩	少々
●こしょう	少々
●揚げ油	適宜
●ケチャップ	適量

作り方

- ① 豆腐はおもしをして水気を切る。
- ② ねぎはみじん切り、紅しょうがは千切りにする。
- ③ ボウルに①と②、缶汁をきったツナ缶、鶏ミンチ、片栗粉、卵、塩・こしょうを入れる。
- ④ ③を十分にこねる。
- ⑤ 揚げ油を熱し、④を大きめのスプーンですくい入れ、きつね色に揚げる。
- ⑥ ケチャップを添える。

管理栄養士から

ツナはマグロやカツオ等の身で作られたもので、それに含まれるDHA（頭の良くなる栄養素）やEPA（血液をサラサラにする栄養素）は、缶詰にしても成分が消えにくく、効果的に食べることができます。

ナゲットといえば鶏肉のみで作られることが多いですが、ツナとお豆腐を加えた和風のナゲットもいかがでしょうか？

