

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



小松菜のツナ和え

材 料 (1人分)

- 小松菜……………30g
- ツナ……………12g
- マヨネーズ……………5g
- しょうゆ……………1g

作り方

- ① 小松菜は塩茹でし水気を切り、一口大に切る。
- ② ツナの水気をきる。
- ③ ①と②を合わせる。
- ④ マヨネーズとしょうゆを混ぜ、③と和える。

管理栄養士から

マグロやカツオの油漬け（または水煮）の缶詰であるツナ缶は、大変な下ごしらえなしで手軽に魚を食べることができる食材です。

また、ツナと小松菜をマヨネーズしょうゆで和えることにより、子どもにも食べやすい一品となります。

