ツナドック



材料（幼児4人分）

- ロールパン…4個
- ツナ缶（油漬け）…1缶
- 玉ねぎ…1/4個
- 人参…1/6本
- 油…適量
- カレー粉…少々
- ケチャップ…大さじ1
- 中濃ソース…小さじ1

作り方

① 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにする。
② フライパンに油をひき、①を入れ火が通るまで炒める。
③ ②に調味料とツナ缶を加え、炒め合わせる。
④ パンに切れ目を入れ、③を挟む。
⑤ トースターで２分程度焼く。

POINT!

✧ 野菜嫌いなこどもでも食べやすいメニューです。
✧ 食パンに③をのせて、チーズをかけて焼いてもおいしいです。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー 159kcal　たんぱく質 6.5ｇ　カルシウム 20㎎　鉄 0.7㎎