

# ～ ツナじゃが焼き ～

## 材料（4人分）

ツナ・・・・・・・・・・60g（1缶）  
玉ねぎ・・・・・・・・100g（1/2個）  
じゃがいも・・・・・・200g（2個）  
にんじん・・・・・・・・40g（1/4本）  
ホールコーン・・・・30g  
マヨネーズ・・・・・・大さじ2  
塩・・・・・・・・・・・・少々  
こしょう・・・・・・・・少々  
とろけるチーズ・・・・40g



## 作 り 方

- 1 玉ねぎは薄切り、じゃがいもは1cm程度の角切り、にんじんはいちょう切りにする。
- 2 じゃがいもとにんじんは、ゆでて、ザルにあげ、塩こしょうで味をつける。
- 3 フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れ、玉ねぎをいため、火が通ったら、汁気をきったツナとホールコーンを加えさっといためる。
- 4 2のじゃがいもとにんじん、残りのマヨネーズ大さじ1を3に加えよく混ぜたら、アルミカップもしくはグラタン皿に入れて、チーズをのせて焼く。

※給食室ではオーブンで焼きますが、ご家庭ではトースターでチーズに焼き色がつくまで焼くといいでしょう。

## 栄養教諭のコメント

じゃがいもの栄養は、黄色の食品で主にはたらく力や熱になる炭水化物が多く含まれています。そして実は、「ビタミンC」も豊富です。じゃがいもの「ビタミンC」は、熱を加えても壊れにくいという特性があります。また、じゃがいもには、食物繊維もたっぷりです。そんなじゃがいもを使った料理のひとつに、ツナじゃが焼きはいかがでしょう。

