



親子でつくろう! キッズ向けレシピ



1人分
エネルギー
382 kcal

1人分
食塩相当量
1.5g

1人分
たんぱく質
15.4g

※写真はイメージです

たんぱく質たっぷりで、朝食やランチにおすすめ♪

ツナタルタルの2色サンド

ツナはすぐに調理ができ、体をつくるたんぱく質と脳や神経の成長に必要なn-3系脂肪酸を摂取できるため、おすすめの食材です。

また、卵は「完全栄養食」と呼ばれ、ビタミンCと食物繊維以外のほぼ全ての栄養素を含んでいます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

ロールパン	4個	A	マヨネーズ	大さじ2
卵	2個		こしょう	少々
玉ねぎ	1/4個(50g)		トマトケチャップ	小さじ2
ツナ(水煮)	50g		グリーンリーフ	10g

- 1 ロールパンはナイフで真ん中に切り込みを入れておきます。
- 2 鍋に卵と浸る程度の水(分量外)を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、10分ほど茹でます。ザルにあげて冷水で冷やし、殻をむいて粗く刻みます。
- 3 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらしたらしっかりと水気を切ります。
- 4 ボウルに2、3、水気をよく切ったツナ、Aを入れて混ぜ合わせます。
- 5 4を半量取り分け、トマトケチャップを加えて赤タルタルソースを作ります。
- 6 ロールパンの切れ目にグリーンリーフをちぎって挟み、2つに4を、残り2つに5を挟みます。

ココがPOINT!

ゆで卵は市販のものを使用するとより簡単に、ツナはパウチ状のものを使用すると缶よりも安全にお作りいただけます。

ゆで卵は袋に入れて手で潰せば、お子様でも安全にできます。