

お家でも作ってみませんか？

ツナチーズトースト（食パン1枚）

ミニトマト 2個

食パン（6枚切り） 1枚

コーン 少々

ツナ缶 小1/2缶

マヨネーズ

とろけるスライスチーズ 1枚

パセリみじん切り 少々



作り方

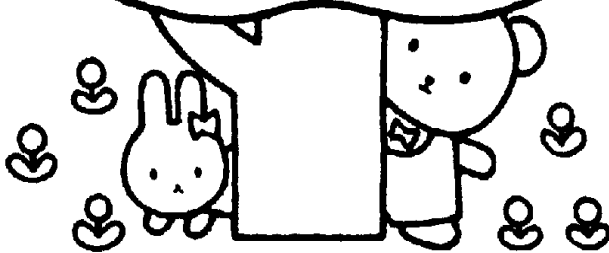
1. ミニトマトはヘタをとり、輪切りにしておく。
2. ツナとコーンはマヨネーズで和えておく。
3. パン、チーズは1/4に切っておく。
4. パンに1. 2の順にのせ、チーズを上からかぶせるようにかけてパセリのみじん切りをのせる。
5. チーズがとろける程度にオーブントースターで焼く。

ツナ缶

ツナ缶は、ピンナガマグロやキハダマグロ、カツオなどが原料となり、淡泊な味付けで、どんな料理にも使える上、良質のタンパク質、ビタミンB、EPA、DHAなど、細胞、筋肉を作り、血流をよくする成分がバランスよく含まれ、また低脂質のため、ヘルシーで、動物性のヘム鉄も含まれるため、貧血の予防にも期待できる食品です。ストック食材として備蓄しておくとう便利です。

1.6歳から3.6歳児頃対象

栄養士が毎月1品作って、ご紹介しています。
お子様の試食もOKです。相談もできます。



ご予約は柏原市立保健センターまで

072-973-5516