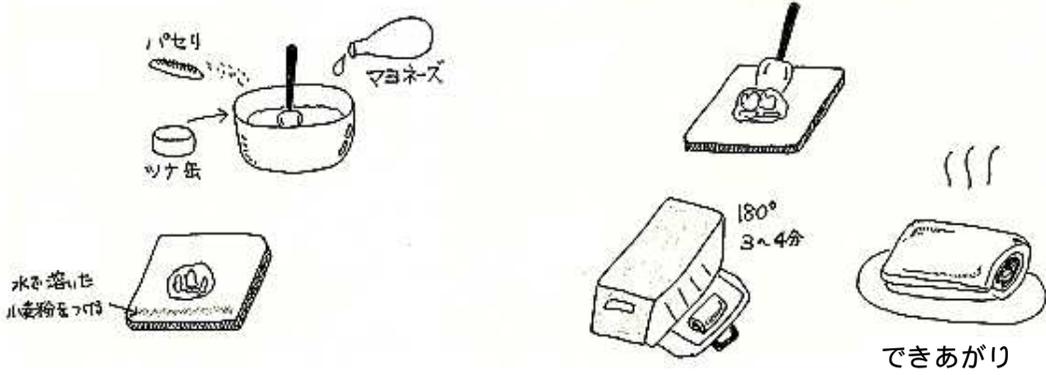


3 焼きピロシキ(調理時間10分)

材 料	分量(1人分)	作り方
食パン(サンドイッチ用) ツナ缶 小麦粉 マヨネーズ パセリ	1枚 10g 少々 5g 少々	パセリをみじん切りにし、ツナ缶、マヨネーズを入れて混ぜておく。 食パンの中央に をのせる。 パンのはしに水で溶いた小麦粉をつけ、半分に折って、しっかりおさえる。 180度に温めたオーブンで3~4分、軽く焼き色がつくまで焼く。
		
クッキングポイント		栄養バランスの観点から
<p>温かいピロシキで体も温まり、サンドイッチにするよりも食べやすく出来上がります。オーブントースターで焼くこともできます。</p>		<p>緑のグループの食品としてパセリがありますが、少量なので、緑のグループの食品でサラダ等を作って添えてください。</p>

各材料の前の記号は3つの食品群を示しています。

- : 赤のグループ(おもにからだをつくるもとになる食品)
- : 緑のグループ(おもにからだの調子を整えるもとになる食品)
- : 黄のグループ(おもにエネルギーのもとになる食品)