



朝ごはん食べよ

朝ごはんを食べようオススメレシピ

# 「ツナごまパン」

レシピ: 鶴見区食育推進ネットワーク

大阪市立今津保育所 管理栄養士考案

1人分エネルギー: 337kcal(食パン5枚切り1枚で計算)

## 【材料(1人分)】

- ・食パン(厚みは好みで) 1枚
- ・ツナ缶(油漬) 大さじ1(20g)
- ・マヨネーズ 大さじ1強 ・青のり 適量
- ・いりごま 小さじ1/2

## 【作り方】

- ①ツナ缶は油を切っておく。
- ②ボウル等にツナ缶、マヨネーズ、青のり、いりごまを入れて混ぜる。
- ③食パンに ②をスプーンなどでのばしながら乗せる。
- ④オーブントースターに③を入れ3~5分程度色よく焼く。



忙しい朝でも簡単にできるメニューです。



撮影協力: 大阪市立今津保育所 三田管理栄養士(中央)  
鶴見区食生活改善推進員協議会 鶴見校区  
高木さん(左)、吉田さん(右)