



# ツナマヨサンド



## 材料(大人2人子ども1人分)

食パン(10枚切り)	6枚
まぐろ缶詰(油漬け)	80g(小1缶)
マヨネーズ	30g(大さじ2・1/2)
塩	1g(ひとつまみ)
こしょう	少々
きゅうり	30g(1/3本)

### 栄養士よりワンポイント

塩ひとつまみ(約1g)は親指、人差し指、中指の3本の指で軽くつまんだ量です。

まぐろ缶詰の油は、ざるで切ってから使うと、べたつかず、美味しく仕上がります。

## つくり方

- ① きゅうりを3mm幅のいちよう切りにする。
- ② 鍋にまぐろ缶詰、マヨネーズ、塩、こしょう、きゅうりを入れて加熱する。  
**★お手伝いポイント★ 具をまぜてみよう!**
- ③ ②の粗熱がとれたら、食パンに①を塗って、食パンでサンドする。ラップをして冷蔵庫で寝かせる。  
**★お手伝いポイント★ 食パンに具を乗せてみよう!**
- ④ ラップをとって食べやすい大きさに切る。

保育園では、生食の提供をしないので、具材を加熱していますが、おうちではボールで混ぜて、フィリングを作っても良いですね。

ラップを巻いて冷蔵庫で寝かせることで切りやすくなります。

