

## 【ツナサンド】

(材料) 食パン 1/8 枚切 1 枚、ツナ 10g、玉ねぎ 6g、人参 3g、コーン 3g  
マヨネーズ 2g

(作り方)

- ①食パンを半分に切る。
- ②玉ねぎ、人参はみじん切りにする。  
鍋に玉ねぎ、人参を入れふたをする。弱火にかけて蒸し煮する。
- ③②の水分を切る。ツナ、コーン、玉ねぎ、人参をボールに入れマヨネーズで和える
- ④食パンに③をぬり、はさむ。

