



中華風ツナポテト

12月 福山市立〇〇小学校

材料（4人分）		作り方	
じゃがいも（せん切り）	1個	① Aをしっかり混ぜ合わせておく。 ② じゃがいもは、サッと茹でて冷ます。 ③ キャベツは分量外の塩でもむ。 ④ ボウルに②，③，ホールコーン，まぐろ油漬け，①，白ごまを入れて，和える。	
キャベツ（せん切り）	中2枚		
ホールコーン	大さじ2		
まぐろ油漬け	小1/2缶		
白ごま	小さじ2		
A	砂糖		小さじ1
	しょうゆ		大さじ1/2
A	ごま油		小さじ1/2
	酢		大さじ1
A	塩		少々



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo

じゃがいもをせん切りにすることで、シャキシャキした食感に仕上がります。

角切りにすると、ホクホクした食感に仕上がります。

お好みの食感に仕上げてください。

【1人分の栄養価】

エネルギー	76kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	3.1g
食塩相当量	0.6g

