

栄養教諭おすすめの  
学校給食レシピ

# ツナエッグ サンドイッチ

材料（4人分）		作り方
食パン	8枚	①キャベツをざく切りにする。 ②キャベツを熱湯に入れて、サッとゆでる。ザルにあげ、水で冷やし、しぼる。 ③卵を器に割り入れ、溶く。フライパンを熱し、溶き卵を入れ、炒り卵を作る。 ④ボールに、ツナ、②、③を入れ、マヨネーズと塩、こしょうで和える。 ⑤食パンの間に、④をはさむ。
(サンドイッチ用もしくは8枚切り)		
※ツナエッグサラダ		
ツナ水煮缶	80g	
卵	2個	
油	小さじ1/2	
キャベツ	2枚	
マヨネーズ	大さじ3	
塩	少々	
こしょう	少々	



岩国市立東小学校

## ～ひとくちMemo～

簡単にできるので、朝ごはんにおすすめです。給食では、食パンにスライスチーズと一緒にみんなで食べることもあります。

給食では、ノンエッグ低脂肪マヨネーズを使っています。

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	321kcal
たんぱく質	12g
脂質	8.5g
カルシウム	31mg
食物繊維	1.7g
食塩相当量	1.5g