

# ～ツナのオーブン焼き～



材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	4人分	
ツナ	30g	120g	① 玉ねぎは薄切りにする。 * サッと下ゆでしておく、火の通りが早く、味がしみ込みやすい。電子レンジで加熱してもOK! ② 割りほぐした卵に、マヨネーズ・塩・こしょうを加えて、よく混ぜる。 ③ ①に具をすべて加えて、よく混ぜる。 ④ 天板に流し入れて、220℃のオーブンで、約8分焼く。 ⑤ 焼きあがったら、切り分ける。  § フライパンで作る場合 …卵焼きと同じように作る方法 油を熱したフライパンに③の卵液を流し込み、焼く
ミックスベジタブル	10g	40g	
玉ねぎ	20g	大 1/2 個	
卵	30g	2 個	
マヨネーズ	4g	小さじ4	
塩	0.3g	ひとつまみ	
こしょう	0.01g	少々	

## みんな大好き! 「ツナ缶」

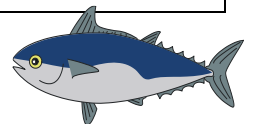
魚の缶詰の中でも身近な存在である『ツナ缶』。これは、お寿司やお刺身として食べている『マグロ』を加工したものです。



### § ツナ缶には種類がある

- 【ライト】肉色が淡い桃黄色のキハダやメバチを原料にしたもの
- 【ホワイト】肉色が白いビンナガを原料にしたもの

## ～マグロの種類～



- キハダ …マグロの中で漁獲量は最大。肌が黄色みを帯びているので「黄肌」
- メバチ …刺身としては流通量が最も多く価格も手ごろ。目が大きく、太くてずんぐりしている。
- ビンナガ…マグロの中では最も小型。回転ずしの「ビントロ」

サラダや和え物、炒め物、煮物、パスタ・・・和洋中どんな料理においても大活躍!  
 長期保存がきくので、使いたいときに手軽に使うことができます