

●作ってみませんか【平成26年4月1日号】

ツナのっけサラダすし

燕市食生活改善推進委員協議会

燕市食育推進計画より「食に関する体験交流の拡大」

●材料(2人分)

ツナ缶…1 缶・サニーレタス…

適量・ミニトマト…4～6個・

ホールコーン…大さじ2・

あたたかいごはん…丼ぶり

1杯分(180g)・甘酢しょうが…大さじ4・白いりごま…小さじ1

●作り方

①ツナ缶は汁気を切る。甘酢しょうがは粗みじん切りにする。／

②ミニトマトは4つ割りにする。／③ごはん①のツナと甘酢しょう

が、白ごまを加えて混ぜ合わせる。(好みで甘酢しょうがの汁

を入れてもよい)／④器にレタスをしき、小分けにした③のごは

んを盛り、コーンとミニトマトをのせる。／⑤レタスで巻いて食べ

る。

