

ツナコーントーストと夏野菜のサラダ 調理時間 15分



上千葉小学校6年 佐藤 華琉

材料を混ぜて食パンにのせ、トースターで焼くだけでできます。サラダはブロッコリーや玉ねぎを入れてもおいしくできます。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜
きゅうり、トマト

材料（4人分）

ツナ(缶詰) 1缶	レタス 4枚
コーン(缶詰) 1/2缶	きゅうり 1本
塩こしょう 少々	ミニトマト 16個
マヨネーズ 大さじ3	サラダ油 大さじ2
ピザ用チーズ 適量	
食パン(8枚切り) 4枚	
乾燥パセリ 適量	

- ★しょうゆ・大さじ3
- ★酢 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ★にんにくペースト 少々
- ★塩 小さじ1/2

作り方

【ツナコーントースト】

- ①ボウルにツナ、コーン、塩こしょう、マヨネーズを入れてよく混ぜる。
- ②①を食パンにのせる。
- ③②にピザ用チーズをのせ、トースター1200Wで3分焼く。
- ④③に乾燥パセリをかける。

【夏野菜サラダ】

- ①ボウルに★を入れてよく混ぜる。
- ②①にサラダ油を入れてさらによく混ぜる。
- ③野菜を洗う。
- ④レタスはひと口大に手でちぎり、きゅうりは薄い輪切り、トマトは縦半分切る。
- ⑤全ての野菜を盛り付け、②をかける。