



毎月 19 日は食育の日

## ● ● お手軽朝食レシピ ● ●

### サツマイモの重ね焼き

材料  
2 人分

サツマイモ	60g	ツナ缶	小 1/3 缶
タマネギ	20g	マヨネーズ	小さじ 1
ピザ用チーズ	適量	乾燥パセリ	少々
塩・こしょう	少々		

作り方

- ① サツマイモはきれいに洗い、厚めのいちよう切りにし、水にさらしてから、ラップに包んで電子レンジで加熱し、冷ましておく。
- ② タマネギは薄切りにして、水にさらして水気をきり、ツナ、マヨネーズ、塩こしょうと混ぜる。
- ③ アルミカップ 2 枚にサツマイモを入れ、その上に②とピザ用チーズ、パセリを適宜かけ、オーブントースターで、チーズが溶ける程度まで加熱する。

● バランスがよくなる組み合わせ例 ●

トースト、牛乳、果物

～長岡京市食育推進委員会～