

「もったいないレシピ」

で食品をつかいきろう！

あまった
ツナフレーク缶
を活用！

おいしさぎゅ〜っと！

ツナのスタッフサンド



材料(2人分)

ツナフレーク缶 (オイル有・無どちらでも可)	1缶 (70g)
フランスパン	1/2本
キャベツ	180g
グリーンピース (缶、水煮、冷凍可)	30g
塩	小さじ2/3
マヨネーズ	30g



材料の水気を絞る事が美味しく作るポイント！

つくりかた

1. パンの中をくりぬく
2. キャベツは千切りにし、塩をまぶして約10分置く
3. 2のキャベツを洗ってしぼる
4. 3に水気を切ったツナ、くりぬいたパンの中身、グリーンピース、マヨネーズを入れて混ぜる
5. 1の中に4を入れて約10分置き、切り分ける



できあがり！

