

食育

# 親子cooking

おやこクッキング

☆朝ごはんを食べよう!  
朝ごはんは  
元気のもと!☆

## かぼちゃさらだ



■ 1人分のエネルギー 148kcal

【材料 1人分】

- かぼちゃ……………70g
- ツナ缶……………20g
- ホールコーン……大さじ 1
- マヨネーズ…大さじ 1/2
- ヨーグルト(無糖)  
……………大さじ 1/2
- 塩……………少々
- こしょう……………少々



《 作り方 》

- ①かぼちゃは種と皮を取り除き薄くスライスし、ゆでるカレンジにかけて熱いうちに潰しておく。
- ②ツナは油をきっておく。
- ③①のかぼちゃ、②のツナ、ホールコーンを○印の調味料で和える。

### 市民の声

Area for writing the voice of citizens, with 20 horizontal lines.

この線に沿って内側に折りたたんで下さい。

の り し ろ  
Area for writing name and address, with 15 horizontal lines.

〒  
あなたの住所

お名前

男・女 歳

職業

電話番号

※必ずご記入下さい。

の り し ろ

の り し ろ