

ツナとポテトのマッシュ



材料（作りやすい分量）

- ツナ（水煮） 10グラム
- じゃがいも 20グラム
- たまねぎ 8グラム
- だし汁（または水） 適量

作り方

1. じゃがいもをゆでてつぶす。
2. たまねぎはみじん切りにして、ゆでる。
3. ツナは汁気を切り、フォークで細かくほぐす。
4. 1～3を混ぜ、だし汁（または水）で硬さを調整する。

☆ポイント☆

魚の缶詰製品は水煮のものや無塩のものを選びましょう。