

今回のテーマは**“簡単缶詰を使ったメニュー”**です。

缶詰食品は、下処理が不要でうま味や味もついているため、料理の具材として使用すると、とても便利で時短になります。今回は魚の缶詰を使ったレシピです。魚を食べたいけど調理の手間が気になる、今日はすばやく食事の支度をすませたい、新生活がはじまり忙しい日々でも手作りの料理が食べたい、そんなときはぜひつくってみませんか。

温野菜ツナサラダ

●材料 (2人分)

スナップエンドウ	約18本
ツナ缶詰	1缶
ゆで卵	2個
にんじん	60g
マヨネーズ	大さじ2
ブラックペッパー	お好み

●作り方

1. スナップエンドウのすじをとり、軽く洗う。ラップにくるみ、電子レンジで約1分30秒加熱する。
2. 加熱したスナップエンドウをななめ半分に切る。大きい場合はななめ3等分に切る。
3. にんじんを千切りにし、多さじ1杯程度の水(分量外)をいれ、電子レンジで約1分加熱する。
4. ゆで卵の殻をむき、縦に4等分し、荒きざみにする。
5. ボウルに、ツナ缶をあけていれ、スナップえんどう、にんじん、ゆで卵、マヨネーズを入れて、よく和える。
7. 皿に盛り、お好みでブラックペッパーをかける。

●コメント

たんぱく源をしっかりとれるサラダです。スナップエンドウを、季節にあわせて旬の野菜に変え野菜の食感を楽しんでください♪

(1人分 エネルギー306kcal/たんぱく質14.9g/脂質23.3g /炭水化物9.8g/食塩相当量0.7g)



いわしのみそ煮缶でつくるみそ汁

●材料 (2人分)

いわしみそ煮缶詰	1缶
大根	80g
にんじん	40g
ささがきごぼう	40g
ほうれん草	30g
えのき	20g
顆粒いりこだし	4g
水	200ml

●作り方

1. 大根、にんじんは皮をむき、いちようぎりにする。
2. ほうれん草は約4センチ幅にきる。
3. えのきは3等分に切る。
4. ささがきごぼうは軽く洗う。
5. 小鍋に水を入れ、大根、にんじん、ささがきごぼうを入れ、蓋をして火にかける。
6. 煮立ったら、えのき、顆粒いりこだし、ほうれん草を入れ、ひと煮立ちさせる。
7. いわしみそ煮缶詰をあけていれ、もうひと煮立ちさせる。
8. 火からおろし、器に注ぐ。

●コメント

野菜は冷蔵庫にある野菜で代用してください。緑黄色野菜と淡色野菜を使ってカラフルに♪

(1人分 エネルギー195kcal/たんぱく質17.2g/脂質9.1g /炭水化物12.1g/食塩相当量2.0g)



★ひじまち食育・健康広報部★

YouTube

レシピ動画更新中!!

Instagram

健康、食育情報やイベント情報更新中!!



＼検索してみてください！／

ひじまち食堂

