

かんたんレシピで気軽につくろう!

手軽すぎる!!

簡単ツナ レシピ

ツナと塩昆布の炊き込みご飯



《材料：4人分》

米……………2合
人参……………50g
しめじ…1/2パック
ツナ缶……………1缶
塩昆布……………20g

【1人あたり エネルギー 316cal 塩分 1.1g 1食分 102円】

- 1 人参は細切りにし、しめじは石突きを落としてほぐし、長さを半分に切る。
- 2 炊飯器に磨いだお米と油をきったツナを入れ、2合分の水を入れる塩昆布を散らし、1を全体に散らして普通に炊く。

ツナのうま味でおいしさがつまった炊き込みご飯が出来上がります。
塩昆布で味付け出来ちゃう簡単炊き込みご飯。是非、お試しください!

ツナ缶で白ももじりじり



《材料：4人分》

にんじん……………1本
ツナ缶……………1缶
卵……………1個
めんつゆ…大さじ1

【1人あたり エネルギー 93cal 塩分 0.7g 1食分 41円】

- 1 にんじんは細切りにする。(ピーラーがあれば簡単にできます。)
- 2 フライパンにシーチキンの油を入れにんじんを炒める。
- 3 火が通ったらシーチキンを入れ炒める。
- 4 フライパンの真ん中をあげ、卵を入れて崩しながら混ぜ合わせる。
- 5 めんつゆを入れて味見をしながら味を整える。

ツナのうま味が加わりおいしさアップのにんじんしりしり!
めんつゆで簡単に味付けできるのも魅力です!お試しください!

ツナとキャベツの簡単春巻き



《材料：4人分》

春巻きの皮……………10枚
キャベツ……………200g
塩……………小さじ1/2
ツナ缶……………1缶
サラダ油……………大さじ2
小麦粉……………大さじ1
水……………大さじ1
パセリ……………適量

【1人あたり エネルギー 195cal 塩分 0.9g 1食分 74円】

- 1 千切りキャベツに塩を振って軽く塩もみする。
- 2 ツナを加えて和える。
- 3 春巻きの皮を広げ、手前に具を配置します。水溶き小麦粉でとめる。
- 4 フライパンに大さじ2の油を熱し、皮がパリッとするまで焼く。

ツナとキャベツの簡単春巻き! あっさりしながらもツナのうま味がきいた春巻き
いくつでも食べられるおいしさです。お試しください!