

カボチャとツナの煮物



《材料：4人分》

カボチャ・・・1/4個
ツナ缶……………1缶
水……………1カップ

A
酒……………大さじ3
みりん……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2

【1人あたり 57円 エネルギー 164kcal 塩分 1.5g】

《作り方》

- ① カボチャは種を取り、皮を所々削いで大きめのひとくち大(2cm角程度)に切る。
- ② 鍋に水、A、カボチャ、ツナ(汁ごと)を入れて強火にかける。煮たったら弱火にし、落とし蓋をして煮汁がなくなるまで煮る。
- ③ 器に盛って出来上がり。

ツナのうまみがつまった煮物！
ぜひお試しください。

ちくわのツナマヨ焼



《材料：2人分》

焼きちくわ(大)……2本
ツナ(油漬け)………1缶

A
ピザ用チーズ………25g
マヨネーズ………大さじ1

青のり粉……………適量
一味唐辛子……………適量

【1人あたり 177円 エネルギー 303kcal 塩分 2.6g】

《作り方》

- ① ちくわは長さを半分に切り、縦半分に切る。
- ② ツナは缶汁を切って皿などに入れ、ペーパータオルで押さえて油分を拭く。※ツナの油分をしっかりと除くことで油っぽさが抜けて味がすっきりする。また、焼いた時に油がたれにくくなる。
- ③ ツナとAを混ぜ合わせておく。
- ④ オーブントースターの天板にちくわを溝を上にして並べる。溝の部分に②であわせたツナをのせる。
- ⑤ オーブントースターで2～3分間、チーズが溶けるまで焼く。
- ⑥ 盛りつける 半分に青のりをふり、残り半分一味とうがらしをふる。

ちくわとも相性バツグン。
ツナマヨのコクに、とろけるチーズはパクパクいけちゃうおいしさです。
ビールのおともにぜひどうぞ！

きゅうりの甘酢サラダ



《材料：4人分》

きゅうり……………4本
塩……………小さじ1
ツナ缶(水煮)………1缶
しょうが……………30g

A
酢……………カップ1/2
砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ1/2
すだちの搾り汁……………大さじ1

【1人あたり 129円 エネルギー 50kcal 塩分 0.8g】

《作り方》

- ① きゅうりは両端を落とし、縦半分に切り、スプーンで種を丁寧に取り除く。3mm幅の斜め切りにし、ボウルに入れ、塩をまぶして5～10分間おく。
※きゅうりの種を丁寧に取り除くこと、水けをしっかりと絞ることがおいしさにつながる。
- ② ツナは汁けをよくきり、丁寧にほぐす。しょうがは細いせん切りにする。
- ③ 【甘酢】Aの材料を合わせ、砂糖と塩が溶けるまで混ぜる。
- ④ ①をさらしで包み、しっかり水けを絞る。
- ⑤ 器にきゅうりを丸く盛り付け、ツナ、しょうがを順にのせる。
- ⑥ ③の【甘酢】を縁から回しかける。※きゅうりも甘酢も冷蔵庫で冷やしておくと、さらにおいしくなる。きゅうりは大根やにんじんに代えても。

きゅうりの食感がおいしい甘酢サラダ
たっぷりのしょうがにスタチもきいて初夏のおいしさがつまっています。