

ツナの混ぜずし



《材料：2人分》

米 1合
すし酢 大さじ2
ツナ 40g
パプリカ 1/4個
きゅうり 1/2本
新しょうが 2かけ
黒いりごま 少々

【1人あたり 176円 エネルギー 308kcal 塩分1.25g】

- ①こめを洗って、15分浸漬し、すし飯の分量で炊く。
- ②炊き立てのご飯に、すし酢を混ぜ、すし飯を作る。
- ③パプリカ、きゅうりは5ミリ角に切る。新しょうがは、みじん切りにする。
- ④②のすし飯に、③とツナを加えて混ぜる。
- ⑤器に盛り、黒ごまを振って完成

栄養満点！ツナと野菜のカラフル混ぜ寿司

しいたけのツナ焼き



《材料：2人分》

しいたけ 8個
A
ツナ 1缶
玉ねぎ 25g
大葉 2枚
マヨネーズ 小さじ2
塩 少々
こしょう 少々
すだち 1個

【1人あたり 218円 エネルギー 138kcal 塩分 0.4g】

- ①しいたけは、ぬらしたペーパータオルなどで、汚れを拭きとる。
- ②Aを混ぜ、しいたけのかさの内側につめる。
⇒しいたけの軸の部分は縦に裂いて、Aに混ぜましょう。
- ③オーブントースターで約5分焼く。
- ④すだちを添える。
⇒レモンやかぼすを添えても・・・

食欲をそそる、ツナマヨと大葉が香るしいたけ

ズッキーニのツナみそ団楽



《材料：2人分》

ズッキーニ 1本
サラダ油 大さじ1
A
赤みそ 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ2
ツナ 1缶

【1人あたり 160円 エネルギー 212kcal 塩分 1.45g】

- ①ツナ缶は油をきっておく。
- ②ズッキーニを縦に2等分に切り、6等分に切る。
- ③フライパンに油を引いて熱し、ズッキーニの切り目を下にして並べて焼き色がつくまで焼く。裏返して、裏面も焼き色がついたら皿に盛る。
- ④ボウルにBを混ぜ合わせ、ラップをしてレンジ600Wで30秒加熱する。
- ⑤③のズッキーニに、④をかけて完成です。

ジューシーなズッキーニに、濃厚なツナみそをたっぷりかけて