



プラスワンレシピ(主菜)

<主菜って?>

主に、卵・大豆や大豆製品・魚や肉などを使った料理です。からだの血や肉をつくるもので、たんぱく質を多く含みます。

☆電子レンジで簡単☆ ツナそぼろ



材料(5人分)

ツナ缶	2缶(約140g)
さとう	大さじ1強
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
白ごま	大さじ1

作り方

- ① ツナ缶の水気(油)をよく切って耐熱皿に入れ、さとう、しょうゆ、みりんを加えて混ぜる。
- ② ふんわりとラップをかけ電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- ③ 一度取り出して箸などでよく混ぜさらに1分30秒加熱し、ごまを加えたら完成。



★ごはんにもパンにも合うプラスワンのおかず!
★たまねぎや人参などの野菜を足して作ると、さらにバランスアップ!
★たくさん作って冷蔵保存しておけば、忙しい朝にも簡単にプラスワンできる◎

☆ご飯と共に海苔で巻いたり、パンにのせてチーズをプラスしたり、卵焼きの具にしたりと、食べ方は無限大!

レシピ提供：健康教育課

