

冷蔵庫の常備菜にもオススメ!

主菜

大豆とポテトと ツナのオイルあえ

| 材料 | 4人分 | 調理時間15分 |

ゆで大豆…120g 塩、こしょう…少々
じゃがいも…200g
ツナ缶(オイル)…140g
大葉…10枚
オリーブ油…大さじ1

| つくり方 |

1. 大葉をみじん切りにする。
2. じゃがいもは皮をむき、短冊切りにしてゆでる。
(水から入れて、沸騰したら弱火にして柔らかくなるまでゆでる。5分くらい)
3. 2のお湯を捨てて火にかけ水分をとばす(粉ふきいもの要領で)ツナ缶を汁ごと全部加えて混ぜる。
4. 3にゆで大豆とみじん切にした大葉、オリーブ油を入れ、塩こしょうで味を調え、器に盛る。

| 料理のポイント |

- 大葉の代わりに、水にさらした玉ねぎ(紫)、パセリ、チーズを入れてもよい。



エネルギー 192kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質 11.1g 脂質 13.2g 炭水化物 11.2g
食物繊維 6.7g カルシウム 39mg 鉄 1.0mg

管理栄養士のひと言

ツナの塩分とオイルも加わって美味しく減塩