

副菜

ピーマンのツナマヨ和え

～野菜たっぷり&減塩レシピ～



🍴 一口メモ

ピーマンは全体的に色が濃くてツヤとハリがあるものが新鮮です。茹でると匂いと苦みが消え柔らかい食感になります。ツナとマヨネーズで和えるとピーマンが苦手な人もパクパク食べるきっかけになるかも。

<材料2人分>

- ピーマン …… 100g
- にんじん …… 20g
- ホールコーン …大さじ2
- ツナ缶 …… 1/2缶
- A { マヨネーズ …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
- こしょう …… 少々

<作り方>

- ① ピーマンは縦半分になり、種をとり、縦に3cm幅に切る。にんじんはせん切りにする。ツナ缶は器にキッチンペーパーを敷いてその上にあけて油をきる。
- ② 鍋に湯を沸かし、①の野菜をさっと茹でて水にさらし、水気をきり、ツナ缶とホールコーン、Aを順に加えて和える。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量 72g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
117kcal	4.2g	8.5g	11mg	0.8g

7プラス1皿の野菜で健康寿命延伸!

横手市健康推進課 栄養支援係