



クリエイティブ
栄養士考案！

簡単嬉しいおいしい

バランスレシピ



しょうがが
アクセント♪



しめじとツナのさっぱり和え

《材料》(2人分)

しめじ	100g
乾燥わかめ(水でもどす)	5g
玉ねぎ	1/4個
ツナ缶(水煮)	1缶
★ポン酢	大さじ1
★いり白ごま	大さじ1
★ごま油	小さじ2
★しょうがチューブ	1~2cm

栄養成分(1人分)

エネルギー	: 114kcal
たんぱく質	: 8.8g
脂質	: 7.0g
炭水化物	: 7.4g
食物繊維	: 3.3g
食塩相当量	: 1.2g

《作り方》

- ①しめじは、石づきを取りほぐす。玉ねぎは薄切りにする。
- ②耐熱ボウルにしめじと玉ねぎを入れ、ふんわりラップをし、電子レンジ600Wで約2分加熱する。
- ③全体がしんなりしたら、ペーパータオルで余分な水分を取る。
- ④③に、水気を切ったわかめとツナ缶を汁ごと入れる。
- ⑤★の調味料を入れよく混ぜ合わせたら完成！



ツナは水煮缶を使ってヘルシーに♪
ごま油の香りが食欲をそそります！