

市販の惣菜を上手に活用レシピ ～ツナ缶～

三田市健康増進課・三田市いずみ会



ツナ缶① ツナとひじき豆腐のヘルシー炒め

材料	一人分	二人分	〈下準備〉
ツナ缶	20g	40g	⇒ 缶汁を切る
乾燥ひじき	1.5g	3g	⇒ 水に漬け、10分置いて戻し、ザルにあげる
人参	15g	30g	⇒ 4cm長さの千切り
木綿豆腐	50g	100g	⇒ 水切り
ごま油	1.5g	小さじ1弱	
みりん	3g	小さじ1	
塩	0.3g	軽くひとつまみ	
かいわれ大根	5g	10g	⇒ 半分の長さに切る

〈作り方〉

- ① フライパンにごま油を強火で熱し、ツナ、ひじき、人参を炒め、油がなじんだら豆腐を6～7等分にちぎって加える。さらに2～3分炒める。
- ② みりん、塩を加えて、かいわれ大根を加えて火を止める。
- ③ 器に盛りつける。

一人あたり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
125	7.4	8.6	248	262	66	0.6

ツナ缶② ツナとセロリのゆずこしょう風味

材料	一人分	二人分	〈下準備〉
ツナ缶	20g	40g	⇒ 缶汁を切る
葉付きセロリ	25g	50g	⇒ 茎は斜め薄切り、葉はざく切りにする
塩	0.1g	少々	
A { ゆずこしょう	0.5g	小さじ1/6	
マヨネーズ	2g	小さじ1	



〈作り方〉

- ① セロリは塩を振り、しんなりしたら水気を切る。
- ② ボウルに①とツナを入れ、Aの調味料を加えて混ぜる。
- ③ 器に盛りつける。

一人あたり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
72	3.7	5.9	178	150	11	0.5