# 体にやさしいレシピ

～今月は〈男の気まぐれ料理〉のおすすめレシピをご紹介します～

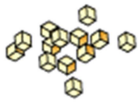
## ツナサンド　主食　主菜

＜材料・3セット分＞

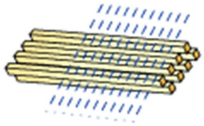
- ●ツナ水煮缶（小）・・・1 缶（70g）
- ●玉ねぎ（中）・・・1/2 個
- マヨネーズ・・・・大さじ 3（42g）
- こしょう・・・・・・・少々
- 無塩バター・・・10g
- パン粉・・・・・・・1/2 カップ（20g）
- ●食パン（サンドウィッチ用 12 枚切り）・・・6

＜下ごしらえ＞

◆ 玉ねぎ・・・みじん切りにして水にさらし、その後水気を絞る



【みじん切り】
千切りした素材を端から細かく刻む。



◆ ツナ缶・・・キッチンペーパーなどで汁気をきっておく

＜作り方＞

**① パン粉を焼く**
フライパンにバター入れ中火にかけ溶かし、パン粉を加えきつね色にカリっとなるまで焼く。ボウルに移して冷ます。

**② 具を混ぜる**
①のボウルにツナ、水気を絞った玉ねぎ、マヨネーズを入れ混ぜる。好みでこしょうを加える。

**③ パンにはさむ**
パンを包めるくらいの大きさのラップを敷き、パンを置き②の具をぬる。もう1枚のパンではさんで同様に3セット作る。

**④ 仕上げ**
全体をラップで包み、冷蔵庫で置く。落ちついたら取り出し、ラップを外して切る（パンの耳はお好みで切る）。

ツナ缶詰には<u>水煮</u>と<u>油漬け</u>があります。
マヨネーズを使用する時には水煮を使用すると油の量が減ります。

**ポイント**　**手指を清潔にして作りましょう！食べましょう！**
焼いたパン粉を加えることで、ツナの水分を吸収し、食感がよくなります。
野菜ジュースや野菜サラダを組み合わせて、野菜の量を増やそう♪

**【1セット分の栄養価】 ※1人分の野菜の量※は 50g です。**

| エネルギー | たんぱく質 | 脂　質 | 炭水化物 | カリウム | カルシウム | 鉄 | 食物繊維 | 塩　分 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 320kcal | 10.8g | 15.1g | 35.6g | 174 mg | 28 mg | 0.7g | 2.2g | 1.2g |

※野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。