

体にやさしいレシピ

アヒージョ風ホットサラダ

副菜



安芸地区地域活動栄養士会さんより提供レシピ

材料(4人分)

ツナ缶……………小1缶(70g)
ミニトマト……………8個
ピーマン……………3個
冷凍ブロッコリー……………6房
オリーブ油……………大さじ1
おろしにんにくチューブ…1cm程度
塩……………少々

下準備

- ♪ ツナ缶 ……油を切っておく。
- ♪ ミニトマト……ヘタを取って、洗っておく。
- ♪ ピーマン……ヘタと種を取って、乱切りにする。

作り方

① ボウルにツナ以外の材料、調味料を入れる。

② ラップをふんわりかけて600W4分、電子レンジで加熱する。

※加熱後、冷凍ブロッコリーが大きいときはキッチンばさみで切る。

③ 油を切ったツナを②に入れ混ぜる。そのまま味がなじむまでしばらく置き、器に盛り付ける。

ポイント

- ♪ アヒージョとはオリーブ油とにんにくで食材を煮るスペイン料理です。
- ♪ ボウルに材料、調味料を入れて電子レンジで加熱するだけで、かんたんに野菜とたんぱく質を摂ることができます。

【1人分の栄養価】 ※1人分の野菜摂取量は60g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
92kcal	4.6g	7.0g	4.2g	233 mg	16mg	0.5mg	1.8g	0.3g